Сюрпризы акклиматизации. Едем к бабушке на юг... стр. 3

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№14 (646) 2021

18+

Сера в ухе – не грязь

Не навреди стр. 9

www.aybolit.ru

Колыбельная от бессонницы

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

ПОЧТА РОССИИ
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

Сенсация

Мозг может блокировать боль...

Он даже способен помогать восстановлению после инсультов, а еще улучшать зрение.

Врач из Калифорнии Майкл Московиц неудачно упал и получил серьезные переломы. Когда начинался приступ боли, доктор заставлял себя выполнять свою обычную работу и мысленно представлял источник боли в мозгу и то, как эта проблемная область начинает сжиматься. Через 6 недель острая боль между плечами и в спине, мучившая его 13 лет, исчезла и больше не вернулась. Через год Московиц почти полностью избавился от всех болевых ощущений. Теперь Майкл считает, что этот метод эффективнее и безопаснее, чем прием обезболивающих лекарств. Он убежден, что мозг не только борется с болью, но и способен помогать восстановлению после инсультов, улучшать зрение и противостоять болезни Паркинсона. Без помощи лекарств можно избавиться от тремора и начать нормально ходить, если проанализировать каждое сокращение своих мышц в процессе движения и сконцентрировать на них внимание.

КТО-НИБУДЬ ЗНАЕТ, СКОЛЬКО КОНЬЯКА НАДО НАЛИВАТЬ В КОФЕ УТРОМ, ЧТОБЫ ОНО БЫЛО ДОБРЫМ?

На каждый день

● Гипертоникам и страдающим болезнями сердца в жару нужно избегать физических нагрузок. Не выходите на улицу в жаркие часы, окна закрывайте светоотражающей пленкой, реже пользуйтесь духовкой, еду разогревайте не на плите, а в микроволновке.

● В жару у гипертоников давление снижается. Им кажется, что они выздоровели, и гипертоники прекращают принимать лекарства от давления. Поступать так ни в коем случае нельзя! Лучше скорректировать дозу. Ведь стоит температуре воздуха прийти в норму, давление подскочит. Если не принять лекарство — возможен гипертонический криз! Кстати, хранить лекарства в жару необходимо в холодильнике. И не прекращайте принимать препарат, предупреждающий образование тромбов.

● Чтобы понизить давление, 4 ст. ложки семян укропа измельчите в кофемолке, высыпьте в пол-литровую банку и перемешайте с 20 чайн. ложками сахара. Принимайте по 1 чайн. ложке смеси перед едой.

Новости

Хочешь быть здоровым? Худей!

Как влияют на здоровье людей с лишним весом регулярные физические нагрузки? Исследования на эту тему провели в Испании. Оказалось, что у тучных людей, которые регулярно занимаются физкультурой, риск развития диабета в три раза больше по сравнению с ленивыми, но стройными. И еще очень высокий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Колыбельная от бессонницы

Пожилым людям для полноценного сна необходимо спать минимум 7-8 часов в сутки. Но, как правило, они спят меньше. Это грозит развитием деменции — возрастного слабоумия. Ученые обнаружили тесную связь между нарушением сна и этим заболеванием. Справиться с бессонницей лучше всего помогает приятная спокойная «колыбельная» музыка. Максимальный эффект достигается после 4 недель лечения бессонницы «колыбельными».

Ковид тут ни при чём...

Ученые впервые обнаружили связь между тем, как люди ощущают запахи, и риском развития пневмонии. Потеря обоняния стала горячей темой в период пандемии. Выяснилось, что четверть людей старше 65 лет, не переболевших ковидом, жалуется на плохое обоняние. Их госпитализируют с пневмонией на 50% чаще тех, кто хорошо ощущает запахи.

SOS!

■ ГОРЛО ЗАБОЛЕЛО? НАТРИТЕ НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ СЫРУЮ СВЕКЛУ И ОТОЖМИТЕ 1/3 СТАКАНА СОКА. В НЕГО ВЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ УКСУСА. ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО 5-6 РАЗ В ДЕНЬ.

■ СОЛНЦЕ ОБОЖГЛО? СРАЗУ ЖЕ НАЛОЖИТЕ НА ОБОЖЖЕННУЮ КОЖУ СЫРОЙ ТЕРТЫЙ КАРТОФЕЛЬ — ТОГДА БОЛЬ БЫСТРО УЙДЕТ, А ВОЛДЫРИ НЕ ПОЯВЯТСЯ.

■ ПОДНЯЛОСЬ ДАВЛЕНИЕ? ВЫПЕЙТЕ 50 КАПЕЛЬ КОРВАЛОЛА ИЛИ ВАЛОКОРДИНА. ЕСЛИ ПЬЕТЕ ЛЕКАРСТВА ОТ ДАВЛЕНИЯ, ПРИМИТЕ ВНЕОЧЕРЕДНУЮ ДОЗУ ПРЕПАРАТА.

Тоже лекарство **Не навреди**

Пьём минералку

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА ПРОДАЕТСЯ В МАГАЗИНЕ БЕЗ РЕЦЕПТА. А ЗРЯ! ПОТОМУ ЧТО НЕ ЛЮБОЙ МИНЕРАЛЬНЫЙ НАПИТОК МОЖНО ПИТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

«Лечебно-столовая» или «лечебная». Если вы видите на этикетке такую пометку, проконсультируйтесь с врачом, стоит ли вам ее пить. Минеральную лечебную воду нужно принимать как лекарство, строго соблюдая свои правила.

Когда? Обычно минеральную воду принимают за 30-60 минут до еды 3-4 раза в день.

Сколько? За один прием можно выпить стакан минералки — не больше. За сутки — 2-3 стакана.

Холодную или теплую? При одних заболеваниях полезно пить прохладную воду, а при других — подогретую.

Теплая минеральная вода (35-40°С) полезна при гастрите с повышенной секрецией, язвенной и желчнокаменной болезнях, гепатитах, холециститах, спастических колитах.

Прохладную минеральную воду (20-30°С) пьют при гастритах с пониженной кислотностью, атонических колитах, которые сопровождаются запорами.

С газом или без? В СССР на улицах стояли специальные аппараты с газировкой, а в кафе — огромные сифоны, которые насыщали жидкость пузырьками. Так же газируют и минеральную воду, насыщая ее углекислым газом. Придумали этот способ еще в XVIII веке, чтобы уберечь ее от размножения микроорганизмов и продлить срок годности. Однако не всем полезно пить воду с газом. Для профилактики и лечения желудочно-кишечных заболеваний из минеральной воды лучше удалить газ.

№4 или №17? Знаменитые ессентуки №№17 и 4 продаются в магазинах и аптеках. Чтобы не купить подделку, обратите внимание на логотип (горы и парящий орел), надпись — «Ессентукское месторождение» и указание ГОСТа Р54316. Химический состав ессентуки №№17 и 4 во много схож, однако ессентуки №4 содержат меньшую концентрацию минералов.

Ессентуки №4 назначаются при нарушении солевого обмена, лишнем весе, сахарном диабете, заболеваниях печени, хроническом панкреатите, заболеваниях желчевыводящих путей, гастрите с повышенной кислотностью, пиелонефрите, хроническом цистите и уретрите, мочекаменной болезни, язве желудка.

Ессентуки №17 назначаются при гастрите с нормальной и пониженной кислотностью, болезнях желчного пузыря, запорах, холециститах и хронических гепатитах.

В. Н. Селезнева, гастроэнтеролог

ЧТОБЫ УДАЛИТЬ УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ, НАЛЕЙТЕ МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ В СТАКАН И ОСТАВЬТЕ НА 20-30 МИНУТ, ПОКА ПУЗЫРЬКИ НЕ ВЫЙДУТ НАРУЖУ.

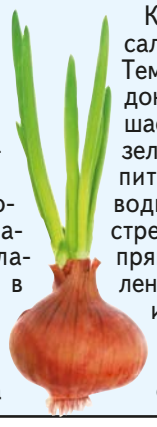
Кто в салате живёт?

Намотай на ус

Купили на рынке или в супермаркете свежую зелень — укроп, петрушку, кинзу, лук? Вначале правильно ее обработайте, а потом уже кладите на стол.

В такой зелени, кроме нитратов, могут находиться яйца гельминтов. А это серьезная опасность для жизни и здоровья. Паразиты, поселяясь в разных органах — печени, почках и других — не позволяют им хорошо работать, вызывают аллергию и отравляют организм.

Чтобы не допустить проникновения заразы в организм, специалисты предлагают замачивать зелень в растворе соли или уксуса: 1 ст. ложка на 1 л воды. В раствор уходит до 30% нитратов, а яйца гельминтов всплывают на поверхность, и от них легко избавиться, сливая воду.



Кому лучше не употреблять салаты из молодой зелени? Тем, у кого нездоровы желудок и кишечник. Им разрешается не больше 100-150 г зелени в день, и обязательно пить при этом достаточно воды, иначе есть риск обострения язвы и заболеваний прямой кишки. Молодая зелень дает большую нагрузку и на поджелудочную железу. Перед тем как давать зелень ребенку, обдайте ее кипятком.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сюрпризы акклиматизации

Мы едем к бабушке на юг...

Наконец-то можно забыть о делах и отдохнуть на природе, у речки или на море. Но желанный отдых может закончиться на больничной койке, если не знать сюрпризов акклиматизации. Это могут быть не только солнечные ожоги и тепловые удары...

Вот это жара!

Переезд в другой климат — удар по иммунной системе. Организм еще не успел выработать защиту к резкому перепаду температур и сильному солнцу, а вы добавляете ему проблем: на жаре пьете холодные напитки и едите мороженое, перегревшись, ныряете в воду. При таком контрасте снижается кровоток и начинают размножаться патогенные бактерии и микроорганизмы, находящиеся в носоглотке и полости рта. Неудивительно, что у многих отдыхающих на юге развивается ангина, появляется насморк, поднимается высокая температура. Избежать этих проблем несложно.

Любителям шоколадного загара рекомендуется осторожно принимать воздушные ванны. От долгого пребывания на жаре сильно прогревается кожа. Сосуды и капилляры расширяются, и огромное количество крови приливает к поверхностным слоям кожи. В результате от недостатка кровоснабжения страдают внутренние органы.

Непременно защищайте голову от солнца. Солнечный удар опасен: человек теряет сознание, начинается тахикардия, артериальное давление понижается, из-за потери влаги и высокой температуры кровь густеет и начинает сворачиваться. И если пострадавшему не оказать своевременную помощь, последствия перегрева могут быть необратимыми, даже привести к летальному исходу.

Что надеть и обуть?

Отправляясь на юг, берите с собой одежду из натурального шелка, льна и хлопка. Эти ткани хорошо впитывают влагу, отлично пропускают воздух. А вот в одежде из большинства видов искусственных тканей вы будете чувствовать себя как в парилке, поскольку они не пропускают воздух. Регулярная «синтетическая баня» может принести массу неприятностей. Люди, склонные к аллергии, могут даже заработать контактный дерматит. А такие «мелочи», как гнойнички на коже, практически гарантированы. Кстати, цвет одежды также важен. Светлые тона отражают солнечные лучи, а черный — поглощает. Поэтому даже в футболке из черного хлопка можно получить парниковый эффект. Берите с собой удобную обувь, а в кроссовки надевайте хлопчатобумажные носки.

КОЛИЧЕСТВО ЛЮДЕЙ, ЗАБОЛЕВШИХ РАКОМ КОЖИ, СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЬШЕ. ВРАЧИ СЧИТАЮТ, ЧТО В ЭТОМ ВИНОВАТЫ МОДА НА ЗАГАР И ПОЕЗДКИ В ЖАРКИЕ СТРАНЫ.

Без воды организму тяжко

Некомфортному состоянию в жарком климате есть объяснение: мы сильно потеем, а вместе с потом из организма вымывается много минералов. В первую очередь это натрий, магний, калий. От недостатка микроэлементов не хочется двигаться, нарушается пищеварение. Как восполнить дефицит микроэлементов?

* Натрий удерживает воду в организме. Чтобы восстановить его, достаточно пить слегка подсоленную или минеральную воду.

* Магний содержится в хлебе, огурцах, овсяных хлопьях, кукурузе, орехах, бобовых.

* Калий очень важен для работы сердца. Но людям со слабым пульсом препараты калия нужно назначать с большой осторожностью. Избыток этого микроэлемента может вызвать замедление пульса и даже остановку сердца. Поэтому перед приемом любых препаратов нужно посоветоваться с доктором.

Сбиваются суточные ритмы

У каждого человека в течение жизни вырабатываются внутренние суточные ритмы. Они сбиваются при перелете в другие часовые пояса. Особенно с разницей во времени в шесть и более часов. Причем легче переносится перелет с Востока на Запад, нежели в обратном направлении. Организм перестраивается на новые временные условия со скоростью 50-90 минут в сутки. Наступает сложная вегетативная реакция со стороны внутренних органов, сердечно-сосудистой системы. Появляются сонливость или бессонница, психозы, головная боль... Как правило, это продолжается в первые 3-6 дней. Если не хотите, чтобы отдых превратился в борьбу с самим собой, за пару недель до вылета постепенно сдвигайте привычный суточный график.

А. Н. Грушевский, терапевт, врач высшей категории

Отдыхаем в жарких странах

Тем, кто отправляется на отдых в Турцию, Египет, на Мальдивы и другие жаркие страны.

Не стоит рисковать, употребляя немытые свежие или сухие фрукты. И непременно мойте с мылом руки перед каждым приемом пищи — даже если вы решили слегка перекусить.

При высокой влажности и на жаре болезнетворные микробы развиваются очень быстро. Поэтому ваша беспечность в лучшем случае обойдется расстройством желудка или дизентерией, а в худшем — вода и немытые фрукты могут стать источником более тяжелых инфекций.

Перед поездкой запаситесь специальными препаратами, которые позволяют организму избежать неприятных последствий отравления. Нужно учитывать и особенности непривычной для желудка национальной кухни. Например, в Китае подают блюда из насекомых, мяса змеи и других экзотических продуктов. Если не хотите рисковать, от экзотики в еде лучше воздержаться.

Водкой сладкой лечусь от кашля

Высыпаю в кастрюлю 2 ст. ложки сахара и ставлю на маленький огонь. Как только сахар станет коричневым, вливаю рюмку водки, тут же закрываю кастрюлю и выключаю газ. Когда смесь немного остынет, тщательно перемешиваю, пока сахар полностью не растворится. Принимаю по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

Иммануил Каганов, Еврейская автономная обл.

С любым давлением справится клевер

Хочу поделиться рецептом, который помог мне. Любое давление, будь то высокое или низкое, нормализуется за 1-2 недели, если пить настой красного клевера. Готовила его так: заливала 1 ст. ложку цветков 1 стаканом кипятка, настаивала 1 час. Пила по 1/2 стакана 2 раза в день до еды до улучшения состояния. Теперь давление у меня не повышается.

Анна Валерьевна Серова, Орловская обл.

Рекомендуем

Снимаем обувь, ходим босиком...

Летом полезно ходить босиком по песку, мелким камешкам, траве, земле.

Особенно очень полным людям и тем, у которых появилось возрастное плоскостопие. Это предупреждает появление мозолей, натертостей, потливости ног. Такую процедуру проще всего организовать тем, кто живет в сельской местности. Городским жителям можно налить в таз воды, насыпать в нее речную гальку и топтаться по ней, когда появляется свободная минутка.

Мягкая трава, шершавый теплый асфальт, влажный песок и вода доставляют не только приятные ощущения стопам, которые постоянно находятся в обуви. Такой массаж укрепляет нервную систему, снимает статическое электричество. А еще избавляет от омертвевших клеток, закаливает организм. А поскольку на подошвах находится огромное количество активных точек, которые стимулируют работу всех внутренних органов, можете себе представить, насколько полезно ходить босиком.

После химии иммунитет слабеет

У 95% ПАЦИЕНТОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЛИ ХИМИОТЕРАПИЮ, ИММУНИТЕТ СЛАБЫЙ. КАК НАДО ЕГО ПОВЫШАТЬ?

Слишком хрупкая система. Есть много способов, как и чем повысить иммунитет, в том числе народные рецепты, рекомендации диетологов по питанию, медицинские препараты. Но все ли они подходят для онкологических пациентов? Ведь вмешиваться в такую тонко настроенную систему организма, как иммунная, чревато большими неприятностями.

Никакой стимуляции! Необдуманная стимуляция иммунитета иммуностимуляторами и иммуномодуляторами при раке — это прошлое в медицине. Считается, что иммунитет человека слишком хрупкая и сложная система. Стимуляцией можно навредить. Наиболее безопасно укреплять иммунитет с помощью продуктов питания. Иммунная система чрезвычайно сильно зависит от того, какие вещества поступают в организм, поэтому именно диетой можно добиться хорошего эффекта, при этом не принимая иммуностимуляторы. В первую очередь речь идет о пище, содержащей много витамина С.

Шиповник. Отвар и настой этой целебной ягоды содержит не только большое количество аскорбиновой кислоты, но и природных фитонцидов, фруктозы и фитонутриентов. Шиповник укрепляет иммунитет и оказывает мягкое тонизирующее действие на организм, что так важно исхудавшим пациентам, которым диагностировали рак.

Цитрусовые. Надо есть больше цитрусовых, если на них нет аллергии. Кроме большого содержания витамина С, в цитрусовых, в частности грейпфруте и лайме, есть огромное количество природных антиоксидантов, которые связывают свободные радикалы (именно они помогают опухоли расти и прогрессировать).

Пчелиная пыльца. Она вызывает аллергию у многих людей. Тем не менее ее польза явно превосходит вред. В пыльце содержится кладезь витаминов и микроэлементов, в том числе кобальт, селен, марганец. Из витаминов — B_1, С и очень редкий в природе витамин F.

Морская капуста. Она повышает иммунитет при раке щитовидной железы. Морская капуста также богата большинством витаминов и минералов. В ней много йода, который помогает не только щитовидке, но и иммунной системе.

Вешенки. Несмотря на то, что зачастую лечащие врачи запрещают онкологическим больным грибы (они тяжелые для желудочно-кишечного тракта), польза от употребления вешенок несомненна. В них много селена и цинка, а эти микроэлементы активно участвуют в ферментных циклах лимфоцитов и макрофагов.

Овес. Этот злак, особенно пророщенный, рекомендуется употреблять пациентам, перенесшим тяжелые курсы лечения химиопрепаратами или лучевой терапии. Он не только в целом укрепляет иммунитет, но и позволяет восстановить количество лейкоцитов в крови.

Параллельно с укреплением иммунитета необходимо мобилизовать все системы организма — сердечно-сосудистую, выделительную, нервную... А с этим важно разбираться вместе с лечащим врачом. Максимум, что может сделать больной самостоятельно, — это придерживаться рекомендаций здорового питания и употреблять больше полезных продуктов. Вредные, содержащие канцерогены, исключить.

SOS!

СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ ГОВОРЯТ О СНИЖЕНИИ ИММУНИТЕТА: ЧАСТЫЕ ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ГЕРПЕС НА ГУБАХ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ, ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ, СОНЛИВОСТЬ ИЛИ БЕССОННИЦА, БОЛЬ В СУСТАВАХ И МЫШЦАХ, НАРУШЕНИЕ СНА, ЧАСТЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ВЫСЫПАНИЯ НА КОЖЕ.

Цифры и факты

ЛИШЬ у каждого десятого человека хороший иммунитет. Он защищает практически от всех заболеваний. 10% имеют врожденный иммунодефицит, то есть болеют очень часто. У оставшихся 80% сила иммунной системы зависит от условий и образа жизни.

ИММУННАЯ система — это система особых клеток и белков, которые защищают от бактерий, вирусов, грибков и контролируют развитие раковых клеток, своевременно выявляя и уничтожая их.

ЗА работу иммунной системы отвечают лимфатические узлы, миндалины, вилочковая железа (тимус), костный мозг, селезенка, но 80% клеток-защитников находится в кишечнике.

НА иммунную систему плохо действуют длительный стресс, вредные привычки, голодание или переедание, дефицит витаминов, постоянные физические перегрузки, перенесенные травмы, ожоги, операции и бесконтрольный прием лекарств.

Здоровый кишечник — сильный организм

1 Максимально ограничьте в рационе кондитерские изделия. Иммунитету требуется белок, а это — нежирное мясо, рыба, орехи, яйца. Они обязательно должны быть в рационе.

2 К иммуномодуляторам относятся мед, чеснок, имбирь, куркума, цитрусовые, зелень, отвар шиповника — в них много антиоксидантов, которые пойдут на пользу здоровью. Диеты, любое резкое ограничение пищи — всегда стресс для организма и удар по иммунитету.

3 В день необходимо выпивать не менее 1,5 литра воды. Чтобы рассчитать свою норму, умножьте массу тела на 30 миллилитров воды.

4 Для хорошего иммунитета необходимы физическая нагрузка, свежий воздух и сон не менее 8 часов в сутки. Спать лучше ложиться не слишком поздно — хотя бы за час до полуночи. Нарушение биоритмов чревато ухудшением обмена веществ, перегрузкой нервной системы и ухудшением самочувствия.

Прикинь на себя **На приёме у терапевта**

От старости таблетки нет...

На вопросы читателей отвечает доктор медицинских наук, профессор Валерий Шатило.

БРАТ ЩЁЛКАЕТ КРОССВОРДЫ ЗА МИНУТЫ...

Мне еще год до пенсии, а брат уже пенсионер. В отличие от меня у него замечательная память: кроссворд судоку он разгадывает за считаные минуты. Как укрепить память и сохранить свой интеллект?

Наталья Борисовна Вышегорская, Ставропольский край

Берите пример с вашего брата: решайте кроссворды. Это хорошо тренирует память. Полезно для интеллекта играть в шахматы. А еще, как ни странно, танцевать. Танцы, кроме физической нагрузки, улучшают настроение и... укрепляют память. Хорошо, если человек помнит много стихов, а еще лучше — учит новые. Помогает даже запоминание анекдотов. Главное — чтобы мозг работал. Мозг работает лучше, если что-то делать руками: шить, вышивать, вязать, чинить часы...

Сто лет назад европейцы пили натощак рюмку спиртного, чтобы убить паразитов в кишечнике.

ТАК ХОЧЕТСЯ ПОЖИТЬ ПОДОЛЬШЕ...

Какие лекарства замедляют старение организма? Так хочется пожить подольше...

Ольга Николаевна Тучкова, Абхазия

Волшебной таблетки от старости нет. Поиски средств, замедляющих старение, ведутся во всем мире, в том числе и в России. Благодаря экспериментальным исследованиям найдено около 200 таких веществ. Но от эксперимента на животных до применения у людей долгий путь. Исследования длятся годы и даже десятилетия. В них принимают участие тысячи добровольцев. Но пока ясно одно: те, кто меньше ест, живет дольше. Важно также снижение температуры воздуха. При высокой температуре обмен веществ в организме идет интенсивнее, ускоряя старение. Нужно питаться здоровыми и полезными продуктами, быть активным, больше общаться, овладевать новыми знаниями. К сожалению, люди часто ленятся что-то делать, уповая на чудо-лекарство.

СКОЛЬКО ЖЕ НА КАВКАЗЕ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ!

Недавно гостила у родственников на Кавказе и поразилась: сколько там долгожителей! Почему?

Мария Ивановна Шарова, Рязанская обл.

Горцы встают очень рано и ложатся спать до девяти часов вечера. Много двигаются — ходят по горам. Питаются по нынешним меркам скудно, но гораздо здоровее, чем городские люди. В их рационе мало мяса и жиров животного происхождения — сахара, конфет и других сладостей. Зато они употребляют много кисломолочных продуктов, брынзы, постных лепешек, кукурузной каши, а также зелень, овощи, фрукты. Часто едят виноград, тыкву, зимой — сухофрукты. Большинство жителей Кавказа, женщины в том числе, выпивают в день по стакану домашнего сухого красного вина.

Я СТАРАЮСЬ БЫТЬ АКТИВНОЙ...

Мне больше 80 лет, но я стараюсь быть активной. Можно ли мне заниматься скандинавской ходьбой?

Ариадна Дмитриевна Хорина, Германия

Да, но только в умеренном темпе: чтобы не возникали одышка и ощущение нехватки воздуха. При этом держите спину прямо, плечи расправленными, руки сгибайте в локтях под прямым углом. Чем больше мышц работает, тем лучше сжигаются калории, эффективнее тренировка. И еще следите за пульсом. Для пожилого человека оптимальный пульс во время физической нагрузки рассчитывается так: 200 минус возраст, и от этой цифры — 75 процентов. Если вам больше 80 лет, то пульс не должен превышать 100 ударов в минуту. Очень важно, чтобы после ходьбы в течение пяти-шести минут он восстановился.

Знаете ли вы, что...

С возрастом увеличивается размер стопы. Причем у всех людей. Косточки (а их на стопе 59) и суставы расплющиваются. А тут еще после 45 лет возникает возрастная отечность голеней и стоп. Нередко появляется вальгусная деформация стопы — шишка на большом пальце ноги. Увы, эти процессы необратимы.

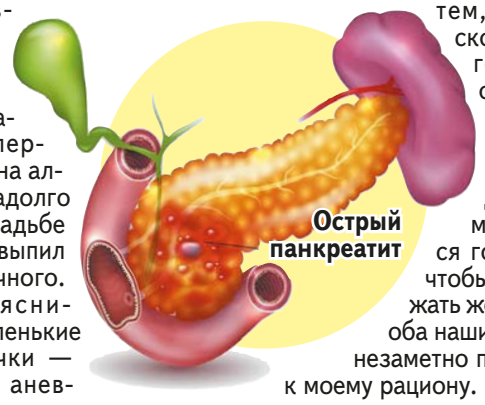
Не аллергия

О панкреатите

Если бы я не обратил внимания на красные точки на теле, то мог бы пропустить начало серьезной болезни.

По нынешним меркам я еще вполне молодой человек, мне 48 лет. Особых проблем со здоровьем не было. Простужался, както вывихнул ногу, и все. Но полтора года назад вдруг заболел.

Жена обратила внимание, что на лице и кое-где на теле у меня стали появляться мелкие красные точки. Сначала подумали, что аллергия. Может, на алкоголь? Незадолго до того на свадьбе были, ну я и выпил больше обычного. Позже выяснилось, что маленькие красные точки — сосудистые аневризмы — появляются из-за нарушений в работе поджелудочной железы.



Да! Спровоцировали их спиртные напитки. Особо не пьющие могут пострадать и от однократного возлияния. Алкоголики обходятся без воспалений. Мне, можно сказать, повезло. Никакой боли не ощущал. Так, изредка возникал дискомфорт в области желудка. В основном после плотной еды. Умница жена отправилась вместе со мной в поликлинику. Обследовался я долго, сдавал разные анализы. Наконец поставили диагноз панкреатит. Лечился тоже долго и перешел на специальную диету. Казалось, какая жизнь со сплошными ограничениями? Но ведь не зря говорят, что болезнь — испытание и возможность многое переосмыслить, измениться. Стал привыкать к новому образу жизни. И он мне все больше нравился.

Во-первых, я стал следить за тем, что ем и сколько. Ничего жирного, острого, консервированного. Об алкоголе даже думать не могу. Научился готовить сам, чтобы не перегружать жену. Но она и оба наши сына как-то незаметно приобщились к моему рациону. Во-вторых, у меня исчез живот, я стал подвижнее. В-третьих, научился разбираться в рецептах народной медицины. Пью вместо кофе напиток из цикория. Он большой друг поджелудочной железы. Время от времени смешиваю по 2 чайн. ложки сока из репчатого лука и меда. Эту кашицу съедаю 3 раза в день за полчаса до еды. Или 3 ст. ложки кукурузных рылец заливаю 3 стаканами кипятка и настаиваю полчаса, пью по 1/2 стакана до еды. Так что не появились бы красные точки на теле, мог бы пропустить начало серьезной болезни.

Василий Федорович Акимов,
Саратовская обл.

Сам себе доктор

■ ОТ ИЗЖОГИ — НАСТОЙ ПОЛЫНИ. ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ТРАВЫ СТАКАНОМ КИПЯТКА. ПОД КРЫШКОЙ НАСТАИВАЙТЕ 15 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ОТ ГЕМОРРОЯ ИЗ СЫРОГО КАРТОФЕЛЯ ВЫСТРУГАЙТЕ СВЕЧКУ РАЗМЕРОМ С БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ. ЕЖЕДНЕВНО ПЕРЕД СНОМ ВВОДИТЕ ЕЕ ПОЛНОСТЬЮ В ЗАДНИЙ ПРОХОД. ВЫХОДИТ ОНА ОБЫЧНО ПРИ ДЕФЕКАЦИИ.

На приёме у гастроэнтеролога

Густую желчь в желчном пузыре сама пытаюсь разжижать «Аллохолом»

Три года подряд на УЗИ определяют очень густую желчь в пузыре, но гастроэнтеролог не бьет тревогу. Сама пытаюсь разжижать желчь «Аллохолом», листьями земляники, иногда пью «Хофитол». В моей медкарте стоят диагнозы панкреатит, гастродуоденит. Десять лет живу с одной почкой. Очень не хочется камнепада еще и из желчного пузыря.

Алла,
Алтайский край

Интересно, как вам определяли густую желчь? Простое УЗИ это плохо показывает. Есть тесты с использованием УЗИ, которые выявляют нарушение работы желчевыделительной системы: на фоне приема желчегонных средств специалист сделает в течение 1-1,5 часа снимки желчного пузыря и в динамике увидит, что происходит с функцией желчевыделительной системы. Если установлено, что она нарушена, то, конечно, надо принимать препараты, ее улучшающие. Это холеретики, которые разжижают желчь, нормализуют желчеобразование. Называть препараты не буду, это неправильно — врач должен делать это индивидуально, на основании результатов исследований. А препаратов таких много, есть и недорогие отечественные, и западные, особенно хороши немецкие. Все они очень эффективны. Но ни в коем случае с вашими жалобами нельзя принимать «Аллохол» или «Хофитол» и вообще заниматься самолечением. Так как препарат «Аллохол» противопоказан при воспалительных процессах в желудке, например при гастродуодените и гастрите, а «Хофитол» — при болезнях почек.

ЖЕЛУДОК СПОСОБЕН НЕ ТОЛЬКО ПЕРЕВАРИВАТЬ ПИЩУ, НО И ПРОИЗВОДИТЬ СЕРОТОНИН — ГОРМОН УДОВОЛЬСТВИЯ.

Рак желудка

ОБНАРУЖИТЬ РАК ЖЕЛУДКА НА РАННЕЙ СТАДИИ СЛОЖНО. ВЕДЬ БОЛЬ В ЖИВОТЕ И ТОШНОТА МОГУТ БЫТЬ ПРИЗНАКАМИ ГАСТРИТА ИЛИ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА.

Начинается это тяжелое заболевание с поражения слизистой оболочки органа. Далее быстро развиваются метастазы. Они «переползают» на ближайшие органы, вплоть до легких. Чаще этот недуг развивается у мужчин — 31,9% против 21% у женщин. Возраст тоже играет не последнюю роль: большинство заболевших старше 50 лет.

Можно лишь предположить, что стимулирует эту болезнь, но ни одна из предполагаемых причин не может действовать в одиночку.

1 Инфекция хеликобактер пилори. Доказано, что эта бактерия, способная выживать в кислой среде желудка, становится причиной гастрита и язвенной болезни. Бывает, что эти недуги перерождаются в рак. Бактерия разрушает слизистую желудка, и соляная кислота, содержащаяся в желудочном соке, поражает незащищенные стенки органа, вызывая эрозии, изъязвления. Длительно существующие язвы, а также атрофия слизистой оболочки становятся благоприятной средой для размножения раковых клеток.

2 Переизбыток в рационе животных жиров, жареного, острого и копченого, а также солений и консервированных продуктов повышает риск заболевания раком желудка. Наиболее распространен рак желудка в Японии. Там жители употребляют много крахмалосодержащей пищи — картофеля, риса, хлеба. И еще переедание, особенно на ночь, редкие и скорые перекусы перегружают и ослабляют желудок, усугубляя заболеваемость.

3 В организм проникают нитраты и нитриты. Они химически активны и способны нарушать целостность слизистой оболочки желудка, проникая в структуру клеток и вызывая их перерождение. Источником нитритов и нитратов чаще всего являются овощи, когда их перекармливают азотными удобрениями. Соли азотной и азотистой кислот в высоких дозах содержатся в копченых и вяленых продуктах, пиве, сырах, табаке, косметике.

4 Употребление алкоголя, курение. Помимо того, что в алкогольных напитках имеются нитраты и нитриты, мощным провокатором злокачественных новообразований является этиловый спирт. Он вызывает острые эрозивные процессы в желудке. Разрушающее действие курения на желудок доказано исследованиями: чем больше папирос выкуривает человек в день, тем выше вероятность появления у него рака желудка.

5 Длительное лечение некоторыми лекарствами. Опасными для желудка являются нестероидные противовоспалительные препараты (их принимают, когда болят суставы), антибиотики, кортикостероиды.

6 В зоне риска находятся люди, страдающие ожирением, перенесшие операцию на желудке, имеющие злокачественные опухоли других органов и имеющие наследственную предрасположенность к раку желудка.

С. В. Решетов,
гастроэнтеролог,
врач II категории

Не упусти время

ВО МНОГИХ СЛУЧАЯХ РАК ЖЕЛУДКА НАЧИНАЕТСЯ И ВОВСЕ БЕССИМПТОМНО. ЧТОБЫ ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ТЯЖЕЛОЙ БОЛЕЗНИ, НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЬ ФИБРОГАСТРОСКОПИЮ И ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ТЯЖЕЛОЙ ПИЩИ.

Как наладить работу кишечника

* Пить много воды. Утро начинать со стакана теплой воды с лимонным соком;
* каждый прием пищи должен включать немного жира — сметаны, сливочного или растительного масла, кусочек сала;
* есть чернослив, курагу, инжир;
* включать в рацион больше клетчатки: овощей, фруктов, каш, цельнозернового хлеба;
* белок измельченного мяса легче переваривается и усваивается, поэтому чаще готовьте котлеты, тефтели;
* пить отвары ромашки, крушины, сенны;
* делать круговой массаж живота по часовой стрелке;
* научиться дышать животом в течение двух минут: на выдохе втягивать его, а на вдохе — выпячивать.

Не навреди

Обувь, которая вам не нужна

Какую обувь выбрать, а от какой лучше отказаться, чтобы уберечь стопы и позвоночник от болезней.

Слишком высокий каблук

Неправильный выбор обуви сулит женщине не только мозоли и испорченное настроение, но и куда более серьезные проблемы — болезни позвоночника, суставов, связок, проблемы с кровообращением.

Чтобы ноги оставались здоровыми, а позвоночник — ровным, основная нагрузка при ходьбе должна приходиться на пятку. В туфлях на высоком каблуке центр тяжести переносится на пальцы ног, и основание большого пальца расплющивается. В итоге начинает расти косточка, возникают плоскостопие и невыносимая боль, может формироваться косолапость. Наш совет: опустись ниже! Идеальный вариант — каблук 3-5 см.

Плоская подошва

Любимая пара балеток на низком ходу или ультрамодных сандалий-гладиаторов лишена всяких амортизирующих свойств. Если носить такую обувь каждый день, образуются пяточные шпоры, укорачивается ахиллово сухожилие, деформируется свод стопы. Ортопеды убеждены, что у любительниц плоской подошвы даже походка меняется — становится шаркающей, как у стариков.

Платформа

В норме при ходьбе стопа перекатывается с пятки на носок, но в обуви на платформе женщина двигается словно робот — без естественного переката. В таком случае мышцы стоп не работают, а мышцы голени, наоборот, испытывают чрезмерную нагрузку. Это приводит сначала к деформации стоп, а затем — к нарушению работы всего опорно-двигательного аппарата. Без особой сноровки передвигаться в такой обуви (как и в туфлях на высоком каблуке) крайне опасно: есть риск подвернуть ногу и разорвать сухожилие.

Узкая колодка

Самая красивая и элегантная обувь на рынке, конечно же, итальянская! Но у итальянок, в отличие от наших женщин, очень узкая стопа, поэтому колодка у итальянской обуви тоже узкая. Постоянное хождение в туфлях не по размеру деформирует ногу, появляется злополучная косточка, искривляются пальцы. Кроме того, нарушается кровоснабжение, сдавливаются нервы, и возникает хронический болевой синдром. Мышцы пальцев находятся в постоянном напряжении и с трудом возвращаются в нормальное положение даже после того, как сняли обувь.

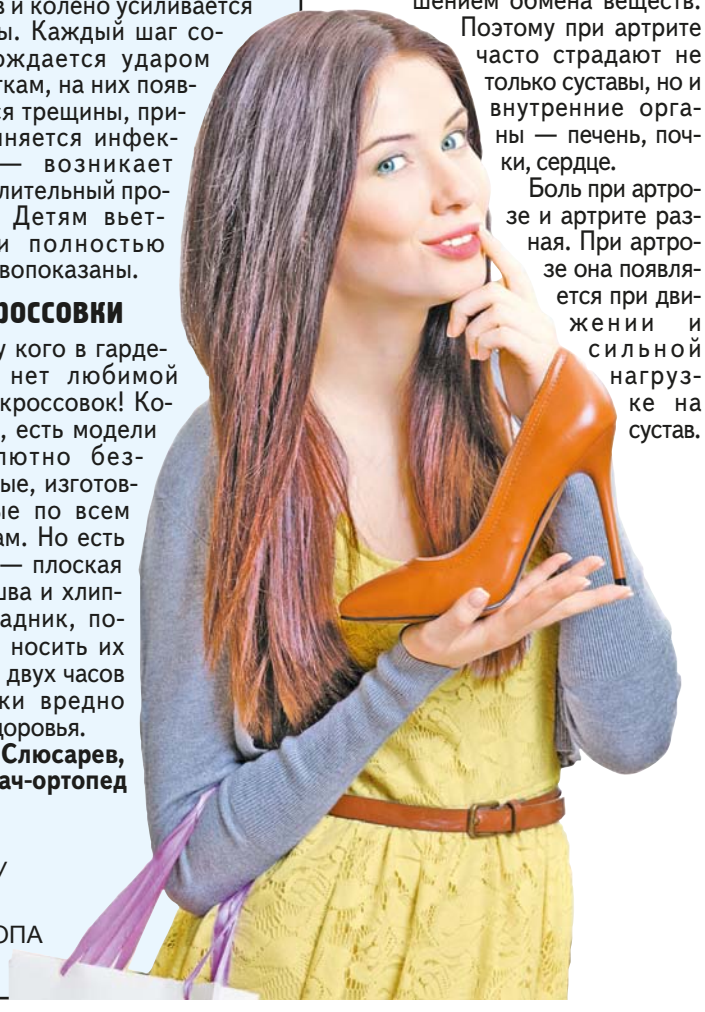
Шлепанцы

Вьетнамки можно и нужно носить лишь на пляже и у бассейна. Старайтесь ходить в них не больше одного часа в сутки, ведь такая обувь не предназначена для серьезной нагрузки. Ударная нагрузка на стопу, обутую в шлепанцы, а также на голеностопный сустав и колено усиливается в разы. Каждый шаг сопровождается ударом по пяткам, на них появляются трещины, присоединяется инфекция — возникает воспалительный процесс. Детям вьетнамки полностью противопоказаны.

Кроссовки

Ну у кого в гардеробе нет любимой пары кроссовок! Конечно, есть модели абсолютно безвредные, изготовленные по всем нормам. Но есть кеды — плоская подошва и хлипкий задник, поэтому носить их более двух часов в сутки вредно для здоровья.

Ф. И. Слюсарев, врач-ортопед



ВЫБИРАЙТЕ ОБУВЬ ПО РАЗМЕРУ БОЛЬШЕЙ СТОПЫ. ДА-ДА, У БОЛЬШИНСТВА ЛЮДЕЙ ОДНА СТОПА НЕМНОГО БОЛЬШЕ ВТОРОЙ.

Как правильно выбрать обувь

- ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ ЗА НОВЫМИ ТУФЛЯМИ ВЕЧЕРОМ.
- НЕ ПОКУПАЙТЕ ОБУВЬ ВПРИТЫК В НАДЕЖДЕ ЕЕ РАЗНОСИТЬ.
- ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА АМОРТИЗИРУЮЩИЕ СВОЙСТВА ПОДОШВЫ.
- СДЕЛАННАЯ ИЗ ЗАМШИ ИЛИ КОЖИ СТЕЛЬКА ЗАЩИТИТ СТОПЫ ОТ РАЗДРАЖЕНИЯ И ВОЛДЫРЕЙ.
- ЕСЛИ НАШЛИ ТУФЛИ, КОТОРЫЕ ИДЕАЛЬНО ПОДХОДЯТ ВАШЕЙ СТОПЕ, НЕ СКУПИТЕСЬ И СРАЗУ БЕРИТЕ ДВЕ ПАРЫ! ТАКИЕ ПРОСЛУЖАТ НЕ ОДИН ГОД.

Артрит или артроз?

ЛЮДИ ЧАСТО ПУТАЮТ АРТРИТ И АРТРОЗ. ОДНАКО ЭТО СОВЕРШЕННО РАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ. И ЛЕЧАТ ИХ ПО-РАЗНОМУ.

Как отличить боль при артрите от боли при артрозе? И при артрите, и при артрозе поражаются суставы. Но при артрозе поражены только суставы, а при артрите идет воспалительный процесс во всем организме. Воспаление может быть вызвано инфекцией, отклонениями в работе иммунной системы, нарушением обмена веществ. Поэтому при артрите часто страдают не только суставы, но и внутренние органы — печень, почки, сердце.

Боль при артрозе и артрите разная. При артрозе она появляется при движении и сильной нагрузке на сустав. К тому же на ранней стадии боль может быть не очень сильной, и пациент не спешит к врачу. На второй стадии боль появляется даже при небольшой нагрузке, а на третьей она донимает и днем и ночью. Может стихнуть, если удается занять удобное положение. Артрит начинается с резкой боли, припухлости, покраснения кожи вокруг больного сустава и повышенной температуры. Толчком к его развитию могут стать стрессы, переохлаждение, перенесенная инфекция.

Чем отличается артрит от артроза

Артроз коленного сустава — Артрит коленного сустава

Артроз чаще всего поражает суставы ног — тазобедренные, коленные, голеностопные, на которые приходится максимальная нагрузка. При ревматоидном артрите страдают суставы кистей или стоп, запястья. Затем поражаются локтевые и коленные. Причем страдают не оба сустава, а один. Боль идет, как по ступенькам, с ноги на ногу. При артрите боль и в покое не утихает. Особенно мучительны ночные боли — между тремя и пятью часами утра. Пораженные артрозом суставы щелкают и хрустят, на что потенциальные жертвы болезни не обращают внимания и продолжают нагружать физически свой изношенный сустав.

Я топталась по крапиве, и шпора исчезла

В прошлом году у меня появилась боль в правой пятке, да такая, что не могла наступить на ногу. Смазывала мазями, парила, делала компрессы, но облегчения не было. Соседка посоветовала каждый вечер полчаса топтаться по свежей крапиве, как по коврику. Но вначале надо распарить ноги в горячей воде. Первое время стопы жгло словно огнем, но через неделю я привыкла к процедурам. С каждым днем боль становилась все меньше и меньше, а через месяц прошла совсем. Так я избавилась от пяточной шпоры.

P. S. Перед тем как топтаться по крапиве, можно ошпарить ее кипятком. Жечь будет не так сильно, но и лечебного эффекта придется ждать дольше.

И. Н. Мельникова, Нижегородская обл.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...
Лечить могут не только лекарства

Вы когда-нибудь видели, чтобы главы государств или премьер-министры ходили с палочкой?

А ведь многим за 60, а то и 70 лет! Почему же у них не болят суставы?! Что это за секрет такой?!

Оказывается, суставам помогают современные медицинские аппараты! Один из самых эффективных способов — высокотоновая электротерапия (HiTop). Он обрел огромную популярность во всем мире!

Лекарства для суставов снимают острые симптомы

НЕВЕРОЯТНАЯ ВЫСОКОТОНОВАЯ ТЕРАПИЯ

Раньше высокотоновая HiToP-электротерапия была доступна только в элитных клиниках. Она основана на прямом воздействии на пораженные ткани и органы модулированными электроимпульсами с частотой от 4 до 32 кГц. Эти частоты изменяют биохимические процессы в клетках и повышают энергетику организма! Это было лечение для элиты.

Но прогресс не стоит на месте! Нашим ученым–медикам из Санкт-Петербурга удалось создать потрясающий медицинский аппарат — «Надежда».

Его появление на выставках медицинской техники произвело фурор! Зарубежные медики были потрясены его возможностями! Аппарат стал медицинской сенсацией! И при этом в отличие от западных аналогов он стоит недорого и лечение доступно практически ВСЕМ! Это потрясающее достижение! И самое замечательное, что теперь высокотоновая HiToP-электротерапия может использоваться не только в элитных клиниках, но и ДОМА!

СУСТАВЫ БОЛЬШЕ НЕ БОЛЯТ!

Но начнем с лекарств.

Как работают лекарства для лечения суставов? Они только снимают симптомы — воспаление и боль.

Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) тормозят воспалительный процесс и снижают боль. Часто проявляются побочные эффекты — развитие гастритов, язв желудка. Некоторые НПВП негативно воздействуют на хрящ, провоцируя развитие артроза.

Цитостатики помогают при лечении ревматоидного артрита. Но они нарушают процессы роста всех клеток всего организма. Да еще и нарушается кроветворение.

Гормональные препараты вводят прямо в сустав в виде инъекции. Применяются только по строгим показаниям врача и в крайних случаях при сильной боли. Потому что они подавляют иммунитет. К тому же ухудшается выведение погибших клеток из суставов. Побочные действия — снижается выработка собственных гормонов, могут нарушаться обменные процессы. Причина заболевания не устраняется.

И болезнь неминуемо возвращается. Вот так и доходит до протезирования.

А ЧТО ДЕЛАЕТ ВЫСОКОТОНОВАЯ ТЕРАПИЯ?

Она направляет на больной сустав специальные электросигналы с частотой модуляции от 0,1 до 200 Гц. Они обезболивают при острой и ноющей боли. Практически без побочных эффектов! Часто уже с первого сеанса боли уходят или значительно снижаются! После окончания сеанса терапии эффект сохраняется до 2,5 часа. А через 3–7 сеансов боль уходит!

«Надежда» улучшает кровоснабжение тканей суставов и питание их клеток. Тогда останавливается процесс их преждевременной гибели. Электроимпульсная капилляротерапия на один работающий капилляр открывает девять новых! В 10 раз увеличивается кровоснабжение! Невообразимая эффективность! Усилится восстановление хрящевой ткани, синовиальной оболочки и суставной жидкости.

Очищает ткани от поврежденных клеток, потому что усиливает лимфоток. При этом еще и рассасываются отеки.

Восстанавливает проводимость нервных путей от спинного мозга до сустава. «Оживляет» сустав. Ведь нарушенная проводимость нервных путей может иногда быть основной причиной развития заболевания.

«Надежда» обезболивает и лечит суставы и остеохондроз, а не просто снимает симптомы!

ВОЗМОЖНОСТИ АППАРАТА «НАДЕЖДА»

- ***Облегчение боли любого происхождения.***
- ***Восстановление после переломов, вывихов, растяжений.***
- ***Снятие отечности, улучшение кровотока.***
- ***Нормализация обмена веществ.***
- ***Воздействие на клеточном уровне.***
- ***Расслабляющий импульсный массаж.***
- ***Улучшение настроения и общего самочувствия.***

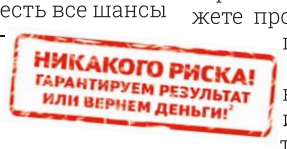
СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Для «Надежды» разработаны методики терапии более 60 острых и хронических заболеваний!

«Надежда» помогает при повышенном давлении, стенокардии, ишемической болезни сердца. Она снимает спазм сосудов, увеличивает текучесть крови, раскрывает новые капилляры и усиливает питание сердца! Нужнейшая помощь при инфаркте!

«Надежда» мощно усиливает иммунитет! Она увеличивает подвод клеток иммунной системы (фагоцитов и макрофагов, убивающих вирусы и бактерии) к очагу заболевания. Ускоряется лимфоток и выведение токсинов из клеток. Усиливается энергетика организма. А значит, не будет осложнений после лечения!

«Надежда» кратно увеличивает подвод кислорода и питательных веществ к клеткам, что усиливает их устойчивость к вирусам и бактериям. Значит, есть все шансы и вовсе не заболеть или легко перенести болезнь!



Поддаются лечению и болезни мочеполовой системы и простатит! Ведь основная причина простатита — плохое кровоснабжение — устраняется! Снимается отек, и уменьшается объем железы. Облегчается мочеиспускание, и повышается мужская эректильная функция. Мало того, усиленное кровоснабжение улучшает подвод лечебных препаратов к простате и другим органам! И лекарства начинают действовать в разы сильнее! Ваши проблемы уходят в прошлое!

И это не все! Электрические импульсы помогают сбалансировать работу эндокринных желез (щитовидной, надпочечников, половых). Настраивается правильная работа всех органов. Усиливается выработка эндорфинов (гормоновсчастья) — самочувствие и настроение улучшаются. Представляете, вы — спокойный и счастливый человек! Легко засыпаете и просыпаетесь. Утром быстро и без напряжения входите в рабочий ритм.

А еще «Надежду» можно использовать для сброса лишнего веса. Да, снижение веса будет небыстрым. Зато безопасным и не потребует тяжелых тренировок, которыми далеко не все могут заниматься.

МЕДИЦИНА ОДОБРЯЕТ!

«Надежда» имеет регистрационное удостоверение Росздравнадзора на медицинское изделие. Она прошла клинические испытания в двух клиниках Санкт-Петербурга.

Испытания показали потрясающий уровень эффективности — целых 85,1%[3]. То есть 9 из 10 человек исцеляются!

«Надежда» награждена двумя платиновыми знаками качества «Всероссийская марка. Знак качества XXI века». Получила золотой знак качества и звание лауреата конкурса «100 лучших товаров России».

Недаром вам ГАРАНТИРУЕТСЯ ВОЗВРАТ ДЕНЕГ при отсутствии результата лечения!

А значит, приобретая такой потрясающий аппарат, вы еще и ничем не рискуете! Уверенность компании в своем продукте полная!

Выбираете нужную программу, накладываете электроды, нажимаете кнопку, и аппарат все делает за вас и врача!

После процедуры высокотоновой терапии вы почувствуете себя обновленным. Боль уходит. Ощущается прилив сил и бодрости. Происходит как бы омоложение, в том числе и суставов!

«НАДЕЖДА» — СПАСЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ!

Клиники и санатории очень успешно применяют «Надежду» в кабинетах физиотерапии. А вы можете применять ее дома! И цена для такого уникального медицинского аппарата профессионального класса весьма и весьма скромная. Разве ваше здоровье не дороже денег?!

И «Надежда» послужит всей семье! То есть это не трата, а вложение в здоровье семьи! А если еще учесть, что один курс лечения в стационаре на подобном аппарате стоит от 3000 до 20 000 рублей...

С «Надеждой» не надо тратить время, немалые деньги и нервы на хождение по клиникам. Что не так-то просто с больными суставами! Да еще рискуя подхватить там инфекцию! Вы можете лечить суставы, остеохондроз и другие болезни дома. Столько курсов, сколько надо для излечения и закрепления результата! Вы снова обретете свободу передвижения! Сами сможете пройтись по магазинам и пойти на прогулку или в гости!

Учтите — ожидается повышение цены на аппарат. А сейчас еще идет реализация партии аппаратов по старой цене. Есть смысл сделать заказ прямо сейчас!

Не откладывайте жизнь на потом! «Надежда» точно нужна вашей семье! Позаботьтесь о себе и близких! И будьте здоровы!

«НАДЕЖДА» ПОМОГЛА ПРИ ЛЕЧЕНИИ ТАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КАК:

- деформирующие дорсопатии;
- спондилопатия;
- поражения межпозвоночных дисков;
- радикулопатия;
- полиартроз;
- коксартроз;
- гонартроз;
- другие артрозы и заболевания.

Остерегайтесь подделок! *Специальная защитная голограмма на упаковке с «НАДЕЖДА»— 100 % гарантия, того что вы приобрели не подделку, а настоящий медицинский аппарат.*

ПОДАРОК!

При заказе аппарата «Надежда» вы получите магнитные браслет АМБФ, стоимостью 1530 рублей и витаминный комплекс БЕСПЛАТНО![1]

ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ «НАДЕЖДА»

8-800-777-67-32

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните!
Консультация специалиста бесплатно!

433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ Л-11
в письме укажите ваш номер телефона

Официальный интернет-магазин life7.ru

Также вы можете сделать заказ на apteka.ru

ИП Епифанова Т.В., ОГРНИП 306730205900051. Рег. уд №РЗН 2015/3004. Реклама 18+. [1]Акция действует с 07.07 до 18.08.2021 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. [2]Подробнее об условиях возврата денежных средств уточняйте у оператора. [3]Протокол 27.05.13г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Авторитеты дают советы

Почему лекарство не помогает

Может, вы слишком плотно ужинаете? А может, препарат не сочетается с пищей, которую съели? На эти и другие вопросы отвечает кандидат медицинских наук Марина Николаевна Сомова.

— О том, как пища влияет на лекарства, не всегда прописано в инструкциях. Как же быть? Принимать лекарства до еды или после?

— Если пища каким-то образом влияет на действие лекарства, это обязательно указывают в инструкции к медицинскому препарату. Заглядывать надо не только в раздел «Способ применения и дозы», но и в «Особые указания». Например, цитрамон нежелательно сочетать с кофе. Он повышает нервозность, провоцирует бессонницу, учащает пульс, вызывает аритмию. Не все об этом знают.

Во время лечения антибиотиками рекомендуется больше пить воды и принимать жидкую пищу для того, чтобы «промылись» почки. Лекарство в максимальной концентрации находится именно в моче. Если же в инструкции нет информации о взаимодействии лекарства с едой, можно принимать его в любое время. Но лучше за один час до еды или через два часа после нее. И обязательно запивайте таблетку стаканом воды комнатной температуры.

— Может ли пища усилить или уменьшить побочные действия препаратов?

— Да. Например, чтобы не навредить желудку и кишечнику, антибиотики рекомендуют принимать во время еды. А при приеме некоторых антидепрессантов нельзя употреблять сыр. Это может привести к резкому и опасному повышению артериального давления.

— Как правильно принимать препараты от изжоги? Каково их взаимодействие с пищей?

— Препараты из группы ингибиторов протонной помпы рекомендуется принимать натощак, за полчаса до еды. И это важно! Если этого не сделать, препарат просто не сработает. Как понять, что вам назначен именно ингибитор протонной помпы? Все они оканчиваются на -празол. Например, омепразол, рабепразол, пантопразол. А вот другие препараты от изжоги под названием антациды лучше работают через час-полтора после еды. Потому что в этот момент пища уже покидает желудок, а кислота продолжает вырабатываться и вызывает изжогу. Самые часто принимаемые — «Маалокс», «Алмагель», «Ренни», «Фосфалюгель».

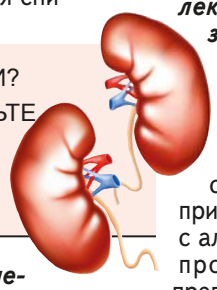
— Ферментные препараты помогают перевариванию пищи. Иногда их рекомендуют принимать во время еды, иногда после. А как правильно?

— Обычно их принимают в самом начале трапезы или во время еды. Это касается таких препаратов, как «Креон», «Эрмиталь», «Мезим», «Пензитал». А вот «Фестал» содержит желчные кислоты, его лучше принимать в конце еды или сразу после нее.

— Какие советы вы можете дать людям, принимающим сердечные лекарства?

— При гипертонии не рекомендуется есть соленую пищу. Чем больше соли вы съедите за день, тем хуже будут работать препараты, снижающие давление. Если назначен препарат от тромбозов под названием варфарин, надо строго контролировать количество овощей зеленого цвета. Дело в том, что в капусте брокколи, шпинате, щавеле и зеленом горошке слишком много витамина К, а он препятствует разжижению крови. Зато с препаратами для профилактики атеросклероза овощи и фрукты дружат. Регулярно включайте в рацион кабачки, тыкву, свеклу, капусту, морковь — они препятствуют всасыванию холестерина и усиливают его выведение из организма. Противопоказан при приеме многих сердечных препаратов грейпфрутовый сок. Он тормозит работу печени, которая обезвреживает лекарства, может вызвать их передозировку. Особенно опасен грейпфрут тем, кто принимает варфарин, антиаритмический амиодарон и лекарства для снижения уровня холестерина.

ПРИНИМАЕТЕ АНТИБИОТИКИ? ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ И ЕШЬТЕ ЖИДКУЮ ПИЩУ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ РАБОТАЛИ ПОЧКИ.



— А с другими соками лекарства можно сочетать?

— Доказано, что кислые соки при одновременном приеме уменьшают эффект таких антибиотиков, как ампициллин и эритромицин, а также «Но-шпы». Есть лишь две категории лекарств, которые хорошо взаимодействуют с соками. Это поливитаминные комплексы и препараты железа — их усвояемость только улучшается. Вообще все поливитаминные препараты лучше принимать во время еды.

— Часто лекарства рекомендуют запивать молоком, так как они плохо действуют на желудок. Стоит ли соблюдать эту рекомендацию?

— С молоком не сочетаются антибиотики. Однако новый антибиотик «Спектрацеф», напротив, важно принимать во время еды и можно сочетать с молоком. Без приема пищи он усваивается в 5 раз хуже. Молоко нейтрализует действие препаратов, содержащих кофеин. Так что если хотите, чтобы дали эффект такие таблетки, как «Аскофен» и цитрамон, запивайте их только водой. Молоко снижает усвоение и препаратов железа.

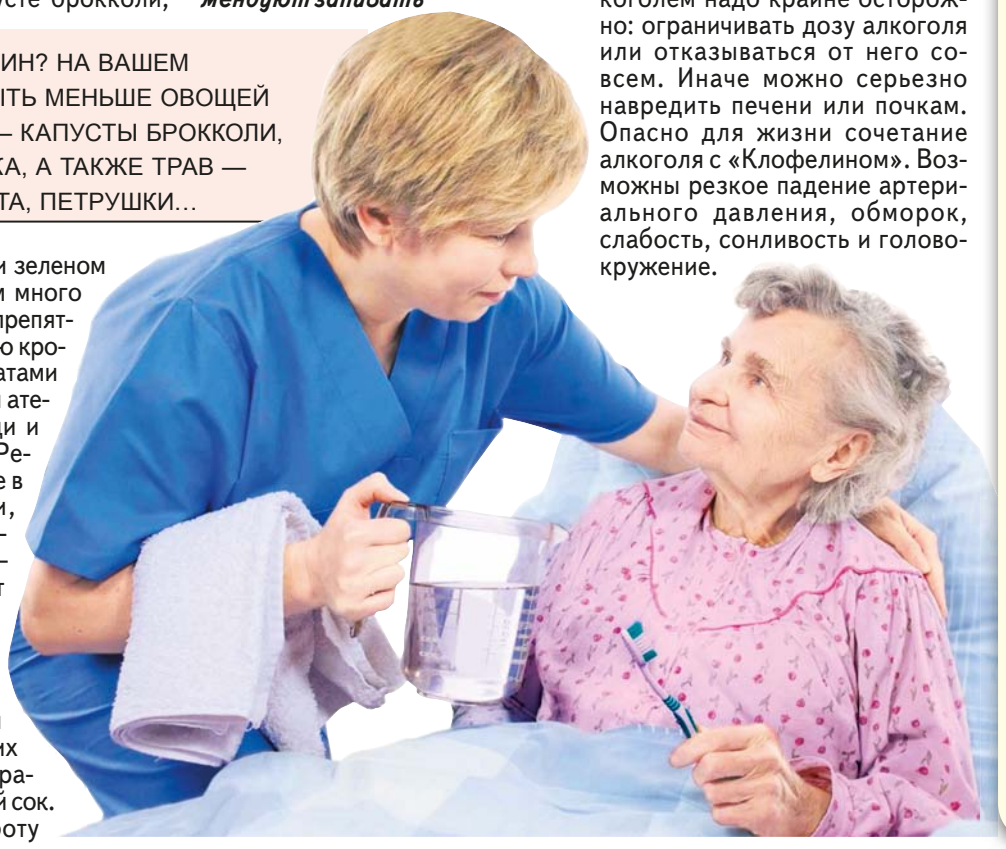
Но некоторые препараты, раздражающие слизистую оболочку желудка, все же можно запивать молоком. Это индометацин, гормоны-стероиды и метронидазол. А вот аспирин лучше принимать до еды, после приема пищи он усваивается значительно хуже.

— При употреблении каких лекарств противопоказан алкоголь?

— С алкоголем несовместимы практически все успокаивающие и антидепрессанты. Нежелательно принимать одновременно с алкоголем и некоторые противоаллергические препараты. К ним относятся «Димедрол», «Диазолин», «Супрастин», «Тавегил» и кетотифен. Препараты, содержащие парацетамол, при взаимодействии с алкоголем вредят печени.

Не все антибиотики категорически несовместимы с алкоголем. Только некоторые из них. Это цефоперазон, левомицетин, метронидазол, тинидазол, орнидазол, фуразолидон. При их сочетании со спиртным развиваются серьезные побочные эффекты. Другие антибиотики принимать одновременно с алкоголем надо крайне осторожно: ограничивать дозу алкоголя или отказываться от него совсем. Иначе можно серьезно навредить печени или почкам. Опасно для жизни сочетание алкоголя с «Клофелином». Возможны резкое падение артериального давления, обморок, слабость, сонливость и головокружение.

НАЗНАЧЕН ВАРФАРИН? НА ВАШЕМ СТОЛЕ ДОЛЖНО БЫТЬ МЕНЬШЕ ОВОЩЕЙ ЗЕЛЕНОГО ЦВЕТА — КАПУСТЫ БРОККОЛИ, ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА, А ТАКЖЕ ТРАВ — БАЗИЛИКА, ШПИНАТА, ПЕТРУШКИ...



Мозоль размягчила «каша» из календулы

На мизинцах у меня образовалась сухая мозоль. Выручила календула. Залила 1 ст. ложку цветков 2 ст. ложками воды, поставила на водяную баню. Время от времени помешивала и следила, чтобы получилась масса в виде густой каши. Ее-то и прикладывала к сухой мозоли, потом обматывала пищевой пленкой. Мозоль размягчилась, и я аккуратно срезала ороговевшую кожу. Процедуры делала до тех пор, пока из мозоли не вышел стержень, который и причинял боль.

Татьяна Ерасова, Чувашия

Я смогла избавиться от экземы на руках

Взяла по 1 чайн. ложке камфоры, воска, прополиса, серы (можно купить в аптеке), 20 г сливочного масла, лучше домашнего. Все это, помешивая, растопила на медленном огне. Получилась мазь, которой смазывала болячки. Через какое-то время кожа очистилась.

Ирина Викторовна Бурлакова, Иркутская обл.

Лишний жир вокруг сердца опасен

Известно, что лишние килограммы провоцируют болезни сердца. Но, оказывается, опасно также ожирение сердца.

А это может быть и у людей с нормальным весом. Ученые в течение 17 лет наблюдали за пациентами в возрасте 45-87 лет. Регулярно проводили КТ грудной клетки, чтобы оценить количество жира вокруг сердца. Оказалось, что сердечного жира больше у пациентов, имеющих брюшной жир, лишние килограммы, курящих и тех, кто ведет сидячий образ жизни. У них же постепенно развивается сердечная недостаточность. Спасение от этого недуга есть — похудение.

Худощавым, чтобы избавиться от жира на сердце, достаточно есть меньше мяса, больше фруктов и овощей, богатых клетчаткой, цельнозерновых продуктов, морепродуктов, орехов, бобовых.

Доктор пихта

Пихтовое масло губительно действует практически на все вирусы, грибы и патогенные микроорганизмы.

■ Чтобы продезинфицировать помещение, достаточно распылить в нем пихтовое масло, и в течение нескольких дней ваш дом будет стерильным.

■ Во время эпидемий, будь то желудочно-кишечные инфекции, грипп или ОРВИ, можно защитить себя и своих близких. Для этого ватку с пихтовым маслом положите возле кровати. А чтобы в офисе расчихавшийся и раскашлявшийся коллега не одарил вас зловредным вирусом, смочите в пихтовом масле салфетку и положите ее около своего рабочего места.

■ При ревматоидном артрите масло втирают в предварительно разогретые суставы. Лечение будет гораздо эффективнее, если до и после втирания делать компрессы с морской солью. Небольшое количество нагретой на сковороде соли насыпьте на марлевую салфетку и приложите к больному месту. Сверху накройте полиэтиленом и зафиксируйте повязкой. Такой компресс держите 2-3 часа.

■ При пародонтозе и других заболеваниях ротовой полости делают по 15-20 аппликаций с пихтовым маслом. Но будьте осторожны, чтобы не обжечь слизистую. Кроме того, утром и вечером можно полоскать рот хвойной водой. Для ее приготовления в 1 л воды добавьте несколько капель масла. Поскольку пихтовое масло в воде не растворяется, состав взбейте миксером. Курс лечения — 20-30 дней.

■ Колиты и энтероколиты также лечат пихтовой водой. В этом случае хвойную воду надо принимать внутрь по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Но при язве желудка и двенадцатиперстной кишки такое лечение противопоказано.

■ Геморрой замучил? Ставьте тампоны со смесью облепихового и пихтового масел, взятых в равных пропорциях. Одновременно масляной эмульсией массируйте наружные узлы. Если будет жечь, потерпите.

■ При бессоннице и неврозах принимают ванны с пихтовым маслом. Они благотворно влияют на нервную систему, хорошо расслабляют мышцы, снимают усталость, помогают справиться с бессонницей. На ванну горячей воды потребуется 3-5 г масла. Продолжительность такой процедуры — 20-30 минут.

А. Н. Сухомлинова, фитотерапевт

Сам себе доктор

■ ПЕРЕЛОМЫ И УШИБЫ ЗАЖИВУТ ГОРАЗДО БЫСТРЕЕ, ЕСЛИ В ТРАВМИРОВАННОЕ МЕСТО ДВА РАЗА В СУТКИ ВТИРАТЬ ПИХТОВОЕ МАСЛО.

■ БОЛИТ ЗУБ? СМОЧЕННУЮ ПИХТОВЫМ МАСЛОМ ВАТКУ ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНОМУ ЗУБУ, 10-20 МИНУТ ПОДЕРЖИТЕ НА ОДНОЙ СТОРОНЕ, ЗАТЕМ ПЕРЕЛОЖИТЕ НА ДРУГУЮ. ЧЕРЕЗ 1,5-2 ЧАСА ПРОЦЕДУРУ ПОВТОРИТЕ.

На приёме у лора

КАК ОТЛИЧИТЬ ЛАРИНГИТ ОТ ПРОСТУДЫ?

Врач сказал, что у меня ларингит. Чем такое заболевание отличается от обычной простуды и как его лечить?

Г. Н. Авдеева, Иркутская обл.

Ларингит — это воспаление слизистой оболочки гортани. Острый ларингит в большинстве случаев возникает в результате переохлаждения или перенапряжения голоса. Он также может быть одним из проявлений таких заболеваний, как грипп, коклюш, корь и др. Больные жалуются на сухость, першение, саднение в горле, иногда боль при глотании, кашель — вначале сухой, затем с мокротой. Голос становится хриплым, грубым, иногда совсем исчезает. Процесс может сопровождаться головной болью, небольшим повышением температуры. Больному в течение 5-7 дней нельзя громко разговаривать, курить, употреблять острую пищу. На область грудины ставят горчичники или согревающий компресс на шею. Рекомендуются теплое питье, полоскания горла отварами ромашки или шалфея.

БРАТ БОИТСЯ ДЕЛАТЬ ПРОКОЛ...

У него по всем признакам гайморит, но к врачу он не идет — боится прокола. Зачем вообще делают этот прокол?

Ольга, Астраханская обл.

Для пункции гайморовой пазухи есть четкие показания. Например, гнойный экссудат не может выйти из пазухи из-за заблокированного соустья. Тогда с помощью пункции можно освободить пазуху, улучшить дренаж. И тем самым предупредить развитие дальнейших осложнений. Самые грозные возникают, когда инфекция попадает в головной мозг.

Стала хуже слышать. Виноват возраст?

Мне уже 71 год. Замечаю, что стала хуже слышать. Звук в телевизоре делаю громче, а как быть с телефоном? Врач говорит, что виноват возраст. Это правда? Но почему тогда снижается слух у молодых людей и даже детей?

Татьяна Ивановна Новохацкая, Тверская обл.

Увы, да. У возрастного снижения слуха есть даже свое название — пресбиакузис. У молодых часто слух ухудшается после применения определенных антибиотиков, плохо действующих на слух. Недавно ко мне приходил мальчик, который после такого лечения оглох на одно ухо. Нередко на ухудшение слуха жалуются люди после травмы. Некоторые начинают плохо слышать после ныряния в воду на глубину, а еще от резкого удара по уху и даже громкого хлопка или взрыва. При этом барабанная перепонка разрывается. К снижению слуха приводят также запущенный отит, перфорация барабанной перепонки. Человек, у которого искривлена носовая перегородка или есть полип, перекрывающий слуховую трубу (тубоотит), тоже может жаловаться на ухудшение слуха. У детей частая причина — увеличенные аденоиды, которые вклиниваются в устья слуховых труб.

У ДЕТЕЙ СЕРНАЯ ПРОБКА ПОЯВЛЯЕТСЯ, ЕСЛИ В УШИ ПОПАДАЕТ ВОДА ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ, НЫРЯНИЯ И МЫТЬЯ ГОЛОВЫ.

Сера в ухе — не грязь!

НО БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ПЫТАЮТСЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕЕ РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ.

Пальцем в ухо...

В норме достаточно протирать внешнюю часть уха влажным полотенцем после душа, а затем тщательно промокнуть. Не нужно каким-то образом лезть внутрь уха тем же полотенцем, пальцем или ватной палочкой, если в ухе уже есть пробка. Таким способом от ушной серы не избавиться, а вот барабанную перепонку легко продырявить. Удалением серных пробок занимается лор-врач. Для этого у него имеются специальные средства и инструменты.

О ватных палочках и спичках

Самый распространенный способ почистить уши — с помощью ватных палочек. Но именно они провоцируют образование пробок. Кроме того, удаление ушной серы обнажает внутреннюю поверхность уха, что повышает риск инфицирования. И еще стимулирует работу железы, вырабатывающей серу, — и серы становится еще больше. Еще опаснее, когда ватная палочка травмирует слуховой проход и барабанную перепонку. То же самое касается других предметов, которые люди используют для чистки ушей: спичек, шпилек, специальных лопаток.

Про восковые свечки

В аптеках можно купить ушные свечи — трубки, пропитанные воском, которые вставляются в ухо и поджигаются. По словам их производителей, тепло от свечи разжижает ушную серу, а горение приводит к формированию низкого давления, которое «вытягивает» из уха всю серу. Но научных доказательств этому нет. Как и тому, что ушная сера в этот момент становится более жидкой и что низкое давление, даже если оно и возникает, тут же выравнивается за счет наличия отверстия на конце свечи. Черная масса, которая остается в свече после затухания, — это не удаленная из уха сера, а частицы сажи и воска от самой свечи. К сожалению, использование таких свечек не только бесполезно, но и может быть опасно из-за риска ожогов и повреждения слухового прохода или барабанной перепонки самой свечой или расплавленным воском.

Пробки образуются снова и снова...

В норме у человека вырабатывается около 15-20 г ушной серы в месяц. Это примерно столовая ложка. Обычно она не скапливается в слуховом проходе, а выводится при жевании и разговоре, наклонах головы и в положении лежа. Но когда по какой-то причине ушной серы вырабатывается много, формируется серная пробка — скопление ушной серы. Она перекрывает слуховой проход полностью или частично. Усугубляют ситуацию сахарный диабет, избыток холестерина и волос в ухе, использование наушников или других слуховых приборов, плавание и работа в запыленном помещении. И самая частая причина — люди неправильно чистят уши.

Любое воспаление в области уха-горла-носа провоцирует образование серных пробок.

Все ухо забито...

Формирование серной пробки всегда сопровождается заложенностью уха, снижением слуха вплоть до его потери, восприятие своего голоса как «звучащего из колодца», болью и шумом в ухе, кашлем. Реже появляются головная боль, головокружение, тошнота. Эти симптомы требуют обращения к врачу, если они не проходят через 4-5 дней после появления.

Сера в ухе — это норма

Уши контактируют с пылью, кожными выделениями, микроорганизмами, инородными телами. Для сохранения слуха организм сам поддерживает чистоту ушной раковины и проходимость слуховых проходов, выделяя серообразную массу. Разумеется, к настоящей сере она отношения не имеет, а лишь походит на нее внешне. В ушной сере содержатся вещества, обладающие защитными свойствами. Одни делают поверхность слухового прохода несмачиваемой, другие не дают проникнуть внутрь грибкам, бактериям и вирусам. Сера поддерживает в ухе влажность и температуру, что важно для слуха. Кислая среда, которую она дает, важна для защиты от патогенов. Кроме того, ушная сера «захватывает» прилипающие частицы и «выводит» их наружу. Так что ушная сера сама по себе — это не грязь, а продукт организма, который защищает и поддерживает работу нашего слухового аппарата.

А. В. Токарева, отоларинголог, врач II категории

Страсть на пике и «в пике»

Когда больше всего мужчины и женщины расположены к интиму.

6 часов утра. У мужчины это время утренней эрекции. Сексуальное желание тоже присутствует. А вот женщина еще сонная. Совет мужчинам: надо потерпеть.

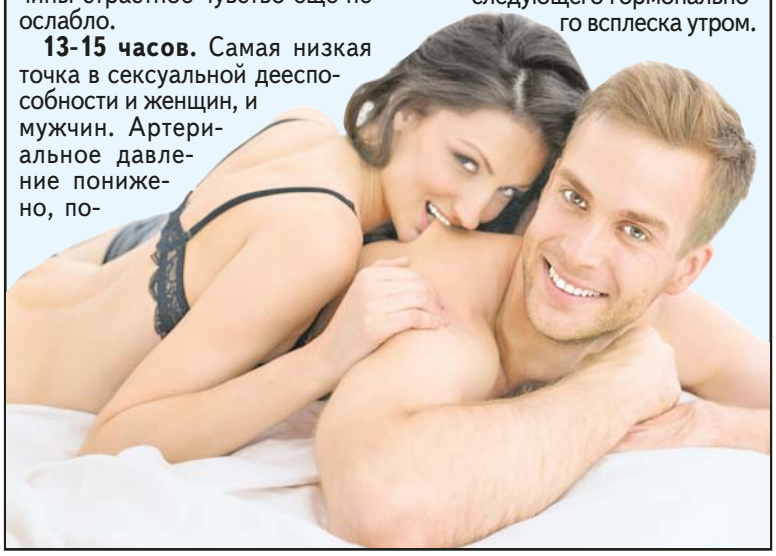
8-9 часов утра. Идеальное время для любовных игр. Половые железы у женщин работают на полных оборотах. Но и у мужчины страстное чувство еще не ослабло.

13-15 часов. Самая низкая точка в сексуальной дееспособности и женщин, и мужчин. Артериальное давление понижено, половые железы отдыхают. Это не время для плотской любви.

18-20 часов. Идеальное время для любовных игр. Тот же подъем сексуальных сил и чувств, как в 9 часов утра. Повышается давление, учащается пульс, чуть-чуть повышается температура и происходит выброс в кровь гормонов, половые железы активны.

21-22 часа. Желания и возможности партнеров близки к нулю. Их, конечно, можно подстегивать, но уставшему за день организму приходится прилагать усилия, чтобы выработать и выбросить в кровь половые гормоны. Половые железы тоже устали и готовятся к отдыху.

24 часа. Не стоит насиловать организм, требуется отдых до следующего гормонального всплеска утром.



■ ВЗГЛЯД ОДНОЙ ЖЕНЩИНЫ НА ДРУГУЮ НАПОМИНАЕТ КОНТРОЛЬ БАГАЖА НА ТАМОЖНЕ.

■ ВЛЮБЛЕННОСТЬ — КАК УКУС КОМАРА: ЕСЛИ ПЕРЕТЕРПЕТЬ И НЕ ЧЕСАТЬ — ПРОХОДИТ.

Розмарин

И для женщин, и для мужчин

Лечение розмарином и использование его эфирного масла противопоказано при беременности, склонности к эпилептическим припадкам, гипертонии II-III степени.

* При упадке сил, гипотонии и климактерическом неврозе (без повышения давления) заварите 2 чайн. ложки свежей травы розмарина 2 стаканами кипятка. Настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки настоя 3 раза в день за 15 минут до еды (только в первой половине дня).

* Чай из розмарина. Он приведет в норму гормональный фон у женщин. Щепотку сухой травы заварите чашкой кипятка, пусть немного постоит. Пить такой чай можно утром, перед завтраком.

* Для повышения потенции. На литр воды возьмите по 1 ст. ложке сухой травы розмарина (если свежей, то 2 ст. ложки), шалфея, березовых почек и бессмертника. Залейте травы кипятком, укутайте емкость полотенцем (можно заваривать в термосе) и дайте отвару настояться 2-3 часа — это дневная норма. Затем процедите и пейте 4-5 раз в день за 15 минут до еды или через 20 минут после. Каждый день готовьте свежий настой (удобнее всего заварить на ночь). Курс лечения — от 10 до 30 дней.

Как там, у них?

Мамы «утюжат» дочкам грудь

В Камеруне группа девушек-подростков начала кампанию против «утюжки груди». Дело в том, что камерунцы считают, что рост груди способствует быстрому половому созреванию, а развитая девочка привлекает к себе много сексуального внимания. И... матери, бабушки, тетушки массируют грудные железы дочерей при помощи нагретых деревянных скалок, бананов и кокосовых орехов. Закон, конечно, защищает жертв патриархального воспитания. Но кто ж захочет сажать за решетку любимую бабушку?

«Комнаты плача» для беременных

После запрета абортов в Польше чиновники пообещали создать «комнаты плача» для беременных, куда женщины могли бы приходить и выплакать свое отчаяние. В таких комнатах специалисты готовы оказать дамам необходимую психологическую и социальную помощь. В начале года власти страны сократили до предела количество причин, по которым женщина имеет право прерывать беременность.

Знаете ли вы, что...

■ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ МАЛЫША МУЖЧИНЕ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРОДУКТОВ С СОЕЙ. В НЕЙ СОДЕРЖАТСЯ СОЕДИНЕНИЯ, КОТОРЫЕ УМЕНЬШАЮТ КОЛИЧЕСТВО СПЕРМАТОЗОИДОВ.

■ СОДЕРЖАЩИЕ СОЮ КОЛБАСЫ, СОУСЫ, МОЛОКО, МАРГАРИН И ПОЛУФАБРИКАТЫ ЛУЧШЕ ОБХОДИТЬ СТОРОНОЙ.

■ БУДУЩЕМУ ПАПЕ СТОИТ НАЛЕГАТЬ НА ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ЦИНКОМ, — ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ, ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ, ИНЖИР, ФИНИКИ, ИЗЮМ.

Ситуация

От таблеток болит голова

КОЛЬПОСКОПИЯ И МЕНСТРУАЦИЯ

Можно ли проводить кольпоскопию шейки матки во время менструации или лучше перенести обследование?

Рита, письмо с сайта

Кольпоскопию во время менструации не проводят. Чтобы получить достоверный результат, ее надо обязательно перенести на другое время.

УДАЛИЛИ ОБЕ МАТОЧНЫЕ ТРУБЫ

У меня было две внутриматочные беременности. Пришлось удалить обе маточные трубы. Есть ли у меня хоть какая-то возможность забеременеть?

Без подписи, Северная Осетия-Алания

Возможность забеременеть у вас есть. Нужно обратиться в репродуктивный центр. С помощью вспомогательных репродуктивных технологий можно перенести яйцеклетку непосредственно в полость матки, минуя маточные трубы. После такой операции часто рождаются двойни или тройни.

ПИТЬ ТАБЛЕТКИ ДАЛЬШЕ ИЛИ ПРЕКРАТИТЬ?

Я пью «Микрогинон» уже второй месяц. Первый месяц все было нормально, а потом появились рвота, головная боль. Чувствую усталость, и к тому же правая рука болит. Что мне делать — прекратить пить таблетки или продолжать?

Елена, Орловская обл.

Мне непонятно, препарат назначил врач или вы сами? Дело в том, что подбором эффективных контрацептивов занимается только специалист. Только после обследования и получения результатов анализов он назначает индивидуальные препараты. Судя по симптомам, эти таблетки вам не подходят. В ближайшее время обязательно сходите к гинекологу.

На приёме у гинеколога

СКАЗАЛИ ЛЕЧИТЬСЯ ГОРМОНАМИ, НО НЕ ПРОПИСАЛИ

Мне 20 лет. Месячные нерегулярны. Была на УЗИ, сказали, что яичники увеличены и нужно лечиться гормонами, но не прописали их. Это плохо? И еще: можно ли избежать набора веса во время приема гормонов?

А. Григорьева, Крым

Обратитесь к гинекологу-эндокринологу, сдайте кровь на гормоны, указанные доктором. После этого врач определится с лечением. Есть много препаратов с минимальными побочными эффектами.

И. Л. Лазарева, гинеколог

Не передалась ли сыну короткая уздечка?

Моему мужу делали операцию по рассечению короткой уздечки. Недавно у нас родился сын. Не передалась ли ему по наследству укороченная уздечка? Может, операцию по рассечению сделать в грудничковом возрасте?

Наталья, Калужская обл.

Предрасположенность к укороченной уздечке генетически не передается. Эта особенность появляется в процессе полового развития. Недостаточная длина или эластичность уздечки выявляется в подростковом возрасте или же с началом половой жизни. В более раннем возрасте выявить этот дефект не может даже врач. Следовательно, операция в раннем детском возрасте не имеет смысла.

Е. К. Шебзухов, уролог-андролог

SOS!

Ребёнок проглотил батарейку

Миниатюрные батарейки дети стали проглатывать чаще. И количество смертельных случаев увеличилось. Самые большие проблемы возникают в течение двух часов.

Миниатюрные батарейки, известные как «таблетки», при соприкосновении со слюной вырабатывают очень токсичную жидкость, опасную для пищевода и окружающих органов. Этот раствор способен расплавлять любые ткани пищевода, дыхательные пути, голосовые связки и крупные кровеносные сосуды. Чем больше времени батарейка остается внутри, тем выше риск опасных поражений. Если ребенок проглотил батарейку, важно извлечь ее как можно скорее. А по пути в больницу для предупреждения осложнений дайте ему ложку меда. Исследователи рекомендуют родителям давать ребенку мед регулярно через определенные промежутки времени, прежде чем он будет доставлен в больницу. Но самая лучшая рекомендация: батарейки, обладающие привлекательным металлическим блеском, храните в местах, где дети их не смогут достать.

При диарее

■ ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ПИТЬ. ПОНОС ЧАСТО ВЕДЕТ К БОЛЬШОЙ ПОТЕРЕ ЖИДКОСТИ. ПОЛЕЗНЫ МОРКОВНЫЙ ОТВАР И ТРАВЯНЫЕ ЧАИ.

■ ПОИТЕ РЕБЕНКА ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ. ОН СОДЕРЖИТ ДУБИЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ОБЛАДАЕТ ПРОТИВОМИКРОБНЫМ ДЕЙСТВИЕМ. ТОЛЬКО НАСТАИВАЙТЕ ЕГО ПОДОЛЬШЕ.

■ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КРУТОГО КИПЯТКА 5-7 ЯГОД ЧЕРЕМУХИ И ВАРИТЕ 20-30 МИНУТ. ТЕПЛЫЙ ОТВАР ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ ПО 100 МЛ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

Ситуация — *На приёме у ортопеда*

Суставы незрелые...

ДИАГНОЗ ПОСТАВИЛИ, А ЛЕЧЕНИЕ НЕ НАЗНАЧИЛИ

Была с 3-месячной дочкой на приеме у ортопеда. Поставили диагноз признаки незрелости тазобедренных суставов. Что это означает и какое лечение требуется?

Марина, письмо с сайта

В диагнозе незрелость тазобедренных суставов в возрасте трех месяцев нет ничего страшного. Нужно повторить УЗИ через 1-1,5 месяца. Лечение не требуется. Надо только выполнять упражнения для тазобедренных суставов («книжка», «лягушка»...).

ДОЧКЕ НАДЕЛИ СТРЕМЕНА...

В три месяца дочке надели специальное устройство — стремена, так как выявили дисплазию. Малышка пробыла в нем месяц, а потом ей поставили диагноз синехии малых половых губ. Связано ли это с ношением стремян и как лечить такое заболевание?

Мадина, КЧР

Эти два диагноза никак не связаны. Стремена нужно носить обязательно. Снимают их лишь с разрешения врача. Покажите кроху детскому гинекологу. Он назначит лечение и расскажет об уходе за наружными половыми органами. В особо тяжелых случаях синехии рассекают хирургическим путем. Не расстраивайтесь, оба заболевания сегодня успешно лечатся.

ВРОЖДЁННЫЙ ВЫВИХ БЕДРА...

У дочери двухсторонний врожденный вывих бедер. Существует ли в современной ортопедии какой-нибудь другой метод лечения, кроме вживления штырей в кости?

Л. Китаева, Липецкая обл.

В первый год-полтора жизни врожденный вывих бедра у детей лечится консервативными методами (гипсовые повязки, специальные распорки). В более старшем возрасте эта болезнь лечится оперативно. Существует много методик. Некоторые из них предполагают применение металлических имплантатов для скрепления костей. Для каждого возраста свои методики. У взрослых пациентов может потребоваться эндопротезирование тазобедренных суставов. В любом случае не стоит надеяться на чудо. И если опытный ортопед рекомендует оперативное лечение с применением металлических фиксаторов, то, скорее всего, оно действительно необходимо. Важно знать, что лучшие результаты достигаются, когда лечение начато с первых недель жизни.

М. И. Талаева, врач-ортопед

Авторитеты дают советы

Как вырастить невротика

ДЕВЯТЬ ВРЕДНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

1 **Требуйте сверх меры.** Вашему малышу год, а он еще не умеет читать и считать? Три — а он не говорит свободно на английском? Пять — и он до сих пор не понял разницы между Да Винчи и Микеланджело? С вашим ребенком что-то не так, его срочно нужно загрузить по полной программе! Иначе как будете хвастаться знакомым тем, что ваш ребенок гений?

2 **Контролируйте ребенка день и ночь.** Мир полон опасностей, они поджидают вашего отпрыска на каждом шагу. Поэтому объясните, что ваше присутствие рядом необходимо. Не стесняйтесь в запугиваниях, делитесь своими страхами, при этом высмеивайте то, чего боится он. Вселяйте в ребенка чувство тревожности.

Думай, думай...

Родители меньше всего прощают своим детям те пороки, которые они сами им привили.

3 **С детства приучайте ребенка к боли, страданиям, дискомфорту.** Упал, разбил коленку, поранился — не ной, с кем не бывает, до свадьбы заживет. Нужно быть сильным. Демонстрируйте ребенку наплевательское отношение к тому, что для него важно. Со временем дочь или сын научатся не обращать никакого внимания на неудобства, терпеть то, что неприятно, неприемлемо, больно, в том числе и в отношениях.

4 **Постоянно критикуйте ребенка.** Это поможет ребенку понять, что с ним что-то не так, окончательно убедиться в том, что он не соответствует вашим представлениям о хороших детях, а также осознать, что все его беды из-за того, что он «не такой». Более того, не забывайте делать ему замечания на людях. Это точно не даст ему расслабиться и окончательно разрушит зачатки доверия к вам.

5 **Почаще сравнивайте ребенка с другими.** Каждому человеку нужен идеальный пример перед глазами — ваш ребенок не исключение. Поэтому ему нужно регулярно объяснять, кто лучше, быстрее, умнее и красивее его. Это поможет ему осознать свою роль в жизни — где-то там, на задворках, с кучей комплексов.

6 **Выясняйте отношения с супругом (супругой) только при ребенке.** Еще лучше, если он примет чью-то сторону. Настроить ребенка против его же второго родителя — это то, ради чего создаются в конечном итоге семьи и заводятся дети. Кстати, не забудьте при случае рассказать своему отпрыску, что он нежеланный и незапланированный.

7 **Готовьте ребенка к взрослой жизни заранее.** Почаще напоминайте, что он может стать дворником и ничего в жизни так и не добьется. Не забывайте уточнять, что каждый поступок ребенка (естественно, плохой) приведет его к полному жизненному краху лет так через 20-30. То есть в жизни все закономерно и за все надо расплачиваться.

8 **Принуждайте ребенка во всем и всегда.** Не хочет есть — включите мультик и пихайте в рот кашу. Любое занятие, даже прогулку и игру, связывайте с трудностями. Не давайте ему заниматься ерундой, пусть учится, познает мир, делает постоянно что-то полезное. Пусть у него вообще не будет свободного времени.

9 **Манипулируйте ребенком.** Шантажируйте, давите на жалость, взывайте к его чувству вины, говорите, что любите и требуйте любви в ответ. Кто, если не вы, научит его всем премудростям жизни и тому, что любовь сопряжена с унижениями, наказаниями, ложью... И, конечно же, вишенка на торте — внушить ребенку, что любые его проступки заставляют вас страдать, болеть, могут стать причиной сердечного приступа.

В. П. Солнцева, психолог

И ещё...

Никогда не сомневайтесь в себе. Вы все делаете правильно. Вы непогрешимы. Вы идеальны. И ребенок должен все это очень четко понимать, одновременно осознавая свое несовершенство. Вы не можете допускать ошибок и не должны позволять себе ни сомнений, ни слабости. Вы должны быть настоящим железобетонным авторитетом для своего ребенка. И тогда у вас точно вырастет отличный невротик.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

НЕУЖЕЛИ ЭТО ПЕРВЫЙ ЗВОНОК, ЧТО СТАРЕЮ?

Недавно со мной произошел неприятный случай, который, если честно, поверг меня в шок. Я чихнула — и трусы стали мокрыми. Никогда такого не было. Неужели это первый звонок, что старею и матка опускается? Мне кажется, что у меня вообще по природе она опущенная, хотя гинекологи ничего такого не говорили, а спросить стеснялась. Знаю, что женщин в возрасте такие проблемы часто беспокоят. И что теперь: чем дальше, тем хуже будет? Или один раз ничего не значит, если не повторится? В общем, я в панике. Посоветуйте, что делать?

Виктория, Липецкая обл.

РЕБЁНОК СТАЛ ХРУСТАЛЬНОЙ ВАЗОЙ

Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с васкулитом. Даже если не лично, а кто-то из родственников болел. У моей дочки геморрагический васкулит. Сначала думали, что аллергия (о, великие знания участковых педиатров!). Лечили два месяца — безуспешно. Спасибо, попали к грамотному специалисту. Анализы более-менее в норме, но лейкоциты и печеночные пробы скачут то вверх, то вниз. Лежали в стационаре, наблюдаемся у ревматолога и гематолога. Строгая диета, ограничения в нагрузках и полное исключение солнца, стрессов, переохлаждений и перегревов... Ребенок стал хрустальной вазой. В силу возраста дочка еще не особо переживает, даже к анализам каждые 2 недели уже привыкла. А мне хочется кричать от бессилия.

Врачам я доверяю. После лечения большая часть высыпаний прошла, но сейчас все начинается по-новому. Если кто-то сталкивался с этой болячкой, напишите, какие прогнозы, как долго лечились? Врачи ничего особо не говорят, мол, лечитесь, а через полгода посмотрим. Не сойти бы с ума за это время...

Рузанна, Ставрополь

Думала, что у меня инфаркт, а оказалось — паническая атака

АйБОЛИТ

Мне 24 года. Несколько дней назад резко стало плохо. Почувствовала учащенное сердцебиение, нехватку дыхания, появилась очень сильная одышка, головокружение, онемели конечности (ладони, пальцы на ногах). Муж вызвал скорую. Ехала она минут 40-50, и ровно столько же длился приступ. Был дикий страх смерти. Казалось, что умираю, что у меня именно инфаркт. Врач измерила давление — 140 мм рт. ст. Хотя раньше никогда не было повышенного давления. Кардиограмма хорошая. В больницу не повезли. Врач скорой помощи сказал, что это обычная паническая атака. Прописали «Новопассит» — и все. Теперь я ужасно боюсь, что все может повториться. Подскажите, кто сталкивался с таким, как боролись? В интернете пишут, что помочь могут только транквилизаторы и антидепрессанты, но я боюсь их принимать.

Марина, Ульяновская обл.

ПОЯСНИЦА БОЛИТ ИЗ-ЗА МИОМЫ?

Уже пару месяцев подряд у меня во второй фазе менструального цикла сильно болит, печет и жжет поясница. На УЗИ врачи ничего не видят. Слышала, что причиной таких поясничных болей может быть миома, а также, что на УЗИ маленькие миомы могут и не увидеть. Кто сталкивался с миомами маленьких размеров, были ли у вас боли? Может при маленькой миоме так сильно болеть поясница?

Ксения, Белгородская обл.

ОДИН ГЛАЗ ОСЛЕП, НА ДРУГОМ — КАТАРАКТА

Я живу с диагнозом тапеторетинальная абиотрофия сетчатки (пигментная дистрофия). Год назад полностью ослепла на левый глаз. На втором глазу осложненная катаракта. Делать операцию доктор отказывается. Говорит, что при втором слепом глазе это нецелесообразно. И если и делать, то когда катаракта созреет. Знаю, что абиотрофия неизлечима. Но для успокоения души хотелось бы попринимать что-то для поддержания второго глаза, в надежде, что это поможет ему продержаться дольше. Сейчас я принимаю на постоянной основе «Миртикам», «Нутроф тотал», «Танакан». От катаракты капаю «Офтан Катахром».

Насколько я знаю, при абиотрофии слепнут постепенно оба глаза. Через какое время обычно слепнет второй глаз? И по поводу операции. Действительно ли в случае слепоты одного глаза проводить операцию на другом рискованно?

Раиса, Нижегородская обл.

КАК ПРОЧИСТИТЬ КИШЕЧНИК?

Я уже несколько недель мучаюсь запорами. Хожу в туалет от силы раз в неделю. Пошли на лице прыщи, понимаю, что организм сильно засорен. Пробовала разные лекарства — ничего не помогло, ситуация только усугубилась. В итоге развился дисбактериоз. Уже не знаю, как победить эту напасть. Нужно прочистить кишечник, удалить все, что там накопилось. Может, кто-нибудь сталкивался с такой проблемой? Посоветуйте, пожалуйста, какое-нибудь эффективное средство.

Мария, Воронежская обл.

У ДОЧКИ «МРАМОРНАЯ КОЖА»

У моей дочки заболевание, которое называют «мраморная кожа», то есть на спине под лопаткой, на предплечье, на пояснице выступают белые пятнышки. Они некрупные, не чешутся, не шелушатся, не болят. Дочка называет их леопардом, говорит: «Мама, у меня опять «леопард» выступил». Врачи толком ничего не могут сказать, выписывают мази, но окончательно пятна не исчезают. Этот «леопард» бывает то ярче, то еле заметный.

Нина, Самарская обл.

***

Частенько у меня чешется тело (в основном грудь и спина). Так вот, когда чешу, на этом месте под кожей появляются красные точки, как будто лопаются сосуды. С чем это может быть связано? К кому обращаться, что проверять?

Карина, Астраханская обл.

***

Никогда раньше не обращалась в газету, но ведь попросить помощи не грех? Недавно перенесла операцию по-женски. Так получилось, что осталась без работы. В поселке ее практически нет, а если что-то и находится, говорят, что не подхожу по возрасту (мне 52 года). Живем вдвоем с дочкой, она заканчивает школу. Не знаем, как выкарабкаться. Хотела получить группу инвалидности (у меня диабет, гипертония, плохое зрение), но не получается. Врачи как будто не слышат меня. Люди добрые, помогите, кто чем может, лучше всего продуктами. Будем благодарны за любую помощь. Не судите строго. Храни вас Господь!

Галина Станиславовна Плахутина, ул. Мира, 2, кв. 9, пос. Кантемировка, Воронежская обл., 396730

Такое ощущение, что после того, как поставили стент, стал инвалидом

АйБОЛИТ

Мне 53 года. Два месяца назад прошел через коронарную ангиопластику по поводу нестабильной стенокардии. Обнаружили стеноз коронарных артерий, поставили стент. Инфаркта не было, сердце в порядке. Прокол был в паху справа. После того как встал с постели, давление постепенно пришло в норму, а потом снизилось. Сразу в первую ночь после установки стента появились одышка, покалывания в груди, дискомфорт и сильная слабость. Потом — тяжесть в ногах, головокружения. Врачи сказали, что со стороны кардиологии у меня все хорошо, и выписали домой. На следующий день после выписки начало снижаться давление (самое низкое было 89/50, пульс — 58-65). Сейчас чувствую сильную слабость, разбитость, голова кружится. Периодически появляются одышка, несильные боли и покалывания за грудиной. Физические нагрузки переношу плохо, хотя до стентирования таких проблем не было. Врач порекомендовал сменить «Брилинту» на «Плавикс». Сейчас я принимаю «Конкорд», «Престариум», «Липримар», «Кардиомагнил» и «Плавикс». Помогите, пожалуйста, советами, как мне дальше быть, как восстановиться? Просто такое ощущение, что после стентирования стал инвалидом, появились страхи, неуверенность. Качество жизни сильно ухудшилось. Заранее благодарен за ответы.

Семен, Астраханская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Под родинкой есть какое-то уплотнение, похожее на шарик

АйБОЛИТ

Сколько себя помню, на теле одна родинка всегда была больше остальных. Однажды зацепила ее случайно. Ранка немного покровила и быстро зажила, причем затянулась кожей обычного цвета — слегка розоватой. Это было несколько лет назад. Недавно заметила, что родинка на треть увеличилась в размере, но цвет не поменяла. Сейчас она в диаметре около 7-8 мм, выпуклая, всегда натирается одеждой. Но не болит и никак не беспокоит. Терапевт посоветовала удалить, чтобы не мешала. И вот на днях я случайно обнаружила, что под родинкой есть какое-то уплотнение, похожее на шарик. Не болит при нажатии, легко перетягивается вместе с кожей. Теперь боюсь: а вдруг онкология? Может, кто-то знает, что за уплотнения бывают под кожей в таких случаях?

Нина, Краснодарский край

Спешим помочь

БАРТОЛИНИТ УСМИРИЛИ ПИЯВКИ

Для Натальи из Орловской обл., автора письма «Уже много лет мучаюсь с бартолинитом» («Айболит» №10 за 2021 г.).

Хочу рассказать свою историю. Бартолиновая железа воспалялась у меня не один раз, и вот недавно, после того как переохладилась, опять нащупала шишечку. Проходила так 2 недели. Делала и компрессы, и ванночки — ничего не помогало. И тут наткнулась на информацию, что бартолинит можно вылечить пиявками (гирудотерапией). Сначала подумала, что это чепуха, но от безысходности решила попробовать. Пошла к хорошему гирудотерапевту, все объяснила, рассказала. В тот же день мне поставили первую пиявку. Сразу спало напряжение, шишечка перестала болеть, а после второго сеанса прорвалась. На третьем сеансе пиявки меня подчистили, но для закрепления результата провели еще два сеанса. Процедура безболезненная, есть только секундное чувство жжения, а потом становится легко и даже приятно. Может идти кровь, но немного.

Оксана, Чита

СТРЕПТОЦИД ВТИРАЛА В КОЖУ

Для Л. В. Гусевой из Новгородской обл., автора письма о демодекозе («Айболит» №7 за 2021 г.).

Долго лечилась от демодекоза. Ничего не помогало. Началась депрессия, не могла ездить в гости, перестала видеться с друзьями... Но сейчас все это позади. Вылечил мою кожу стрептоцид, пользовалась им как скрабом. Теплой водой распаривала лицо, целый пакет стрептоцида высыпала на ладони и в течение 2-3 минут втирала в кожу. Результат был уже на следующий день.

И. Н. Трубина, Самара

ОТ ДИВАННОГО «ПИТОМЦА» Я БЫ И В СВОИ 33 ОТКАЗАЛАСЬ...

Для Натальи из Новосибирской обл., автора письма «Для меня «домашний уют» — как кость в горле: 25 лет этим занималась» («Айболит» №10 за 2021 г.).

Если не получаете удовольствия от стояния у плиты в 6 утра воскресенья, чтобы любимому пирогов испечь, то и не надо. У меня вот тетя обожает это. Ей лишь бы кормить кого-то. Нашла себе мужа в 55 лет, а так все с детьми и внуками возилась. А вот моей маме после 50 мужчины стали не нужны и даром, причем любые. Она счастлива от того, что одна, и не скрывает этого. С другой стороны, бывает, что мужчины упрощают женщине жизнь. Например, такие, как мой муж. Ему пятый десяток, он очень активный, дома не удержишь. Вечно что-то строит, чинит. Думаю, он и через 20 лет таким останется. А от диванного «питомца» я бы и в свои 33 отказалась.

Жанна, Краснодарский край

ОТ ПЕРХОТИ ИЗБАВЛЯЮСЬ ТАК...

Мою голову хозяйственным мылом (72%-ным). Намыливаю дважды, смываю, а третий раз уже мою шампунем. О перхоти ни я, ни мои близкие и не вспоминаем. Это самый простой способ. Буду рада, если мой совет кому-то поможет.

Феодосия Андреевна Гузий, х. Журавский, Краснодарский край

Фарингит мы вылечили благодаря старой советской медицинской энциклопедии

Для Натальи из Москвы, автора письма «Хронический фарингит не лечится?» («Айболит» №22 за 2020 г.).

Недавно мы всей семьей заболели фарингитом — я, муж и дочка. Мы с мужем только полоскали горло, а вот дочке врач сначала выписала противовирусное средство, «Аскорил» и «Тонзилгон». Эффекта не было. Потом мы все вместе пропили антибиотики. Все без толку. Отчаявшись, я достала старую советскую медицинскую энциклопедию и прочитала все про фарингит. От першения и боли в горле там советовали применять растворы ментола и эвкалипта, частые полоскания теплыми растворами соды и соли слабой концентрации. Смазывать слизистую раствором йода в глицерине с одновременными щелочными полосканиями. Я купила люголь-спрей (йод в глицерине), «Изофру» (антибиотик) от насморка и «Пектусин» (ментол и эвкалипт). В первую очередь начала лечить кашель. Натерла редьку на самой мелкой терке и отжала сок. Смешала его с медом, добавила немного сока алоэ. Также на ночь мы выпивали по чашке горячего молока с щепоткой соды и ложкой меда. В горло прыскали люголь после того, как прополощем его содовым раствором. Через неделю красноты уже не было. И першение прекратилось, и боль. А еще я сделала из плотного полиэтилена трубку, которую надевала на банку, обмотанную шарфом. В эту банку наливала горячую воду, бросала соду, и дочка, приложив к носу и рту эту трубу, дышала паром (сначала я сама аккуратно пробовала подышать, чтобы не обжечься). Кроме этого, сосали таблетки «Пектусин». И выздоровели за неделю! !

Анжела, Саратовская обл.

ОТ ВОДЯНКИ В КОЛЕНЯХ НАГРЕЙТЕ КРУПНУЮ ПИЩЕВУЮ СОЛЬ, ПЕРЕСЫПЬТЕ ЕЕ В ХЛОПЧАТОБУМАЖНЫЙ НОСОК. ПРИЛОЖИТЕ К КОЛЕНУ И УТЕПЛИТЕ. СОЛЬ ВЫТЯГИВАЕТ ЖИДКОСТЬ.

Пригодится

ЕСЛИ к пародонтозу присоединился воспалительный процесс, смешайте 2 ст. ложки коры дуба, 1 ст. ложку цветков липы. Стаканом кипятка залейте 1 чайн. ложку смеси. Варите 3 минуты, остудите. Используйте для полоскания рта.

ЧТОБЫ меньше уставать, залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку свежей хвои, полчаса настаивайте. Пейте как чай, добавляя мед.

ПРИ анемии залейте 1 чайн. ложку корней калужницы болотной стаканом кипятка. Томите под крышкой полчаса. Процедите, долейте до первоначального объема. Пейте 4 раза в сутки по 1 ст. ложке после еды.

Такая история

Из почты «Айболита»

После плазмафереза вернулась к жизни

Для Евгении из Тверской обл., автора письма «После того как узнала, что у меня волчанка, жизнь разделилась на до и после» («Айболит» №4 за 2020 г.).

Я ЖИВУ с волчанкой уже 7 лет, хотя первые звоночки появились больше 10 лет назад. Как-то я попала под сильный летний дождь и, чтобы не испортить красивые туфельки на каблучках, довольно большое расстояние прошла босиком по щиколотку в воде. После этого по вечерам стали опухать ноги, становились малоподвижными, было трудно передвигаться по квартире. Недели через две все прошло. Позже, через несколько лет, по утрам стали болеть обе руки. Болело только до локтей, и мне приходилось их разминать каждое утро, чтобы все пришло в норму. Потом поехала в отпуск к бабушке. Там у нее была водолечебница. Я обратилась туда. Мне назначили процедуру (не помню ее название): руки обертывали по локоть чем-то теплым темно-коричневого цвета и укутывали всю одеялом. После 10 процедур я забыла о болях.

Следующий удар волчанка нанесла в тот самый момент, когда я переживала сильный стресс. Разводились родители, вся ругань и драки происходили на глазах моего мужа и нашего сына. Я резко похудела на 8 килограммов, начали выпадать волосы, ноги к вечеру отказывались ходить. Очень долго болело горло. Лор ничего не находила в мазках. Постепенно стало болеть все тело: казалось, что болят и мышцы, и кости, и все клеточки моего организма. А еще лихорадка: температура поднималась каждый день во второй половине дня, и к вечеру я лежала с 39°С. Короче, за два месяца я превратилась в скелета-инвалида. Муж носил на руках в туалет, мама кормила чуть ли не с ложечки, сын приходил из школы, а я даже не интересовалась, как у него дела. Пугала неизвестность. Кажется, уже была готова умереть...

Меня, конечно, «лечила» наш ревматолог из городской поликлиники, но толку было мало. Становилось все хуже. Диагноз изначально был поставлен неверный (реактивный артрит, ревматоидный полиартрит). Потом я чудом попала в областную больницу. Там меня и поставили на ноги и заодно поставили диагноз — системная красная волчанка.

В больнице я провела 3 недели. После обследования сразу назначили плазмаферез — 4 процедуры. Кстати, уже после первого раза у меня появились силы, и я стала возвращаться к жизни. На мой взгляд, это отличная процедура для тех, у кого волчанка. Сразу становится легче. Провели пульс-терапию, вместо преднизолона (назначил ревматолог) сказали пить «Метипред». Во время приема таблеток регулярно сдавала анализы (сначала раз в месяц, потом каждые 3 месяца).

По мере улучшения состояния дозу лекарств уменьшала под контролем врача. Хочется надеяться и верить, что наступившая ремиссия продержится долго. Понимаю, что течение болезни зависит от многих факторов. И один из самых важных — спокойствие нашей нервной системы. Стрессы, я думаю, — это главный враг. Иногда ловлю себя на мысли, что в свои 37 лет выгляжу молодо, а внутреннее состояние, как у пожилого человека. Много сил забирает эта наша болячка — волчанка. Или, точнее будет сказать, не дает сил еще на что-то, чего хотелось бы испытать в жизни. Но я не отчаиваюсь, чего и вам, Евгения, желаю!

Лаура, Ульяновская обл.

Авторитеты дают советы

Яблоки на ужин — и аллерголог не нужен!

Конечно, с помощью питания с аллергией не справишься. Но «правильные» продукты помогают почувствовать себя лучше, а «неправильные» — только усиливают симптомы. Разберемся, что есть полезно, а что вредно.

ПОМОГУТ ПРИ АЛЛЕРГИИ

■ **Красные яблоки.** В них содержится вещество кверцетин, которое является мощным антиоксидантом с сильными антигистаминными свойствами. Наиболее эффективен кверцетин при аллергии на пыльцу и шерсть животных.

■ **Сладкий перец.** Этот овощ богат витамином С — природным антигистамином, снижающим интенсивность проявления симптомов аллергии. Поэтому обязательно добавляйте перец в салаты.

Многие фрукты содержат в кожуре белки, схожие по составу с белками цветочной пыльцы. К счастью, при тепловой обработке большинство из них разрушается.

■ **Жирная рыба.** Жирные кислоты омега-3, которые содержатся в сардине, скумбрии или лососе, останавливают развитие воспалительных процессов. Включать жирную рыбу в рацион нужно при заложенности носа и небольшой отечности гортани.

■ **Миндаль.** Природный антигистамин и важный источник магния. Добавьте горсть орехов к дневному рациону, чтобы сезон аллергии обошел вас стороной.

■ **Горчица.** Небольшое количество горчицы помогает снять заложенность носа и улучшить дыхание. Правда, временно.

■ **Греческий йогурт.** Он отличается от обычного тем, что при приготовлении его фильтруют, удаляя почти всю сыворотку. Благодаря этому в греческом йогурте содержится вдвое больше белка, но меньше сахара, калорий и углеводов.

СДЕЛАЮТ ТОЛЬКО ХУЖЕ

■ **Красное мясо.** Если из носа льет как из ведра, лучше держаться подальше от говядины, свинины и баранины. Эти продукты могут содержать аллергены, которые вызывают такую же реакцию, как пыльца растений. Более безопасный вариант при непищевых разновидностях аллергии — курица или кролик.

■ **Сыр.** Некоторые сорта выдержанного сыра — например, гауда и пармезан — могут усилить симптомы аллергии из-за содержания гистаминов. От них лучше отказаться на период обострения.

■ **Хлеб.** Свежий хлеб нужно исключить из рациона. Он может усилить проявление аллергии и вызвать отек носа и гортани. Реакция на хлеб возникает не всегда, а только когда организм ошибается в отношении белка в пшенице, расценивая его как вредный аллерген. Но если уже чувствуете себя плохо, рисковать не стоит!

О. Г. Ширяева, врач-аллерголог

Пригодится

● Если регулярно пить свежий сок (без соли!) цветной капусты, богатый витамином U, без лекарств зарубцуется язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Свежий сок принимают в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — месяц. При необходимости повторить.

● Цветная капуста поможет при ожогах или плохо заживающих ранах. Для этого кашицу из нескольких соцветий капусты смешайте с одним сырым яичным белком. Выложите на многослойную марлю или бинт, приложите к месту ожога или ране и закрепите повязкой на 10-15 минут.

● Воспаляются десны? Разведите свежий сок цветной капусты теплой кипяченой водой в пропорции 1:1 и полощите рот 2 раза в день.

Доктор смородина

СТРАДАЕТЕ от подагры или ревматизма? Залейте 2-3 ст. ложки сухих ягод или листьев черной смородины 500 мл кипятка. Пейте по 1/2-1 стакану 3-5 раз в день.

ПРИ гастрите добавьте в 1 л белого вина 20 г свежих листьев черной смородины. Настаивайте 15 дней. Принимайте по 1/2 стакана до еды.

ЕСЛИ мучают частые головные боли, заварите 1 ст. ложку измельченных веток черной смородины стаканом кипятка, настаивайте 2-3 часа, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

ЧТОБЫ вылечить цистит, заварите 50 г листьев смородины стаканом кипятка и настаивайте в закрытой емкости 4 часа. Процедите и пейте по 1/2 стакана не чаще чем 5 раз в день между приемами пищи.

Прикинь на себя — *Из почты «Айболита»*

Салатная диета

Я ПОПРОБОВАЛА МНОГО ДИЕТ И ОСТАНОВИЛАСЬ НА САЛАТНОЙ. ВЕС СНИЖАЕТСЯ БЫСТРО И ПРОБЛЕМ С КИШЕЧНИКОМ НИКОГДА НЕ БЫВАЕТ.

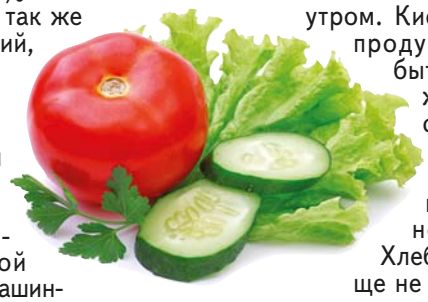
В диете три рецепта салатов. Первый нужно есть на завтрак, второй — на обед и третий — на ужин. Если хочется, порции можно делить на несколько частей и есть чаще — 4-6 раз в день, но соблюдать между приемами пищи интервал не меньше 2,5 часа.

Салат первый — из помидора и огурца

Для его приготовления надо дольками порезать 2 средних помидора, небольшой огурец и половину болгарского перца. Овощи перемешать между собой и добавить перед употреблением в порцию 1 ст. ложку натертого пармезана и 1-2 ст. ложки густого нежирного йогурта. Йогурт и сыр в этом салате необходимы, в то время как солить блюдо нельзя. Можно добавить немного чеснока.

Номер два — из цветной капусты

Для приготовления этого салата нужно взять 200 г соцветий цветной капусты, отварить их в соленой воде. Сварить вкрутую 2 яйца и нарезать их кубиками. Растолочь 1 чайн. ложку грецких орехов. Капусту выложить на блюдо, сверху посыпать яйцами и орехами. Заправить 1 ст. ложкой 15%-ной сметаны. Этот салат, так же как и предыдущий, нельзя солить.



Третий салат — из белокочанки

Понадобится 150 г белокочанной, желательно молодой капусты, тонко нашинкованной. Помять капусту руками, чтобы она дала сок. На терке натереть яблоко и морковку, смешать с капустой, слегка посолить и заправить чайной ложкой оливкового масла. Если любите, можно добавить немного репчатого или зеленого лука по вкусу. Я обычно добавляю. У вас должен получиться сочный, вкусный и полезный салат.

Пить во время салатной разгрузки можно без ограничений любые напитки, какие нравятся, кроме, конечно, алкогольных. Но сладкие чай и кофе можно позволить себе только один раз, утром. Кисломолочные продукты должны быть только нежирными и несладкими. Их можно выпивать не больше трех стаканов за день. Хлеб лучше вообще не есть, но если очень хочется, то на завтрак и ужин можно съесть по кусочку цельнозернового хлеба.

Я такую диету соблюдаю обычно 7-14 дней. За это время можно похудеть на 3-5 кг и даже больше. Все зависит от того, какой образ жизни вести, как много вы будете двигаться и заниматься спортом.

Инна, Смоленская обл.

Хороший кофе или нет?

■ Раскусите зернышко кофе. Оно должно хрустеть и иметь приятный вкус. Мягкость и горечь выдают порченое сырье. Если же зерно рассыпалось во рту, оно пережарено.

■ Кофе в порошке или гранулах должен быть однородным по цвету. Крупинки другого оттенка являются примесями.

■ Зерна должны быть целыми. Осколки прожариваются сильнее и потом дают горечь.

■ Если при растворении кофе в холодной воде на дне образуется осадок, значит, при производстве была нарушена технология или добавлены другие компоненты. Например, цикорий, обжаренные зерновые культуры.

Обедаем дома

Суп-пюре из белокочанной капусты

Стебель лука-порея, 2-3 стебля сельдерея, морковь, 2 зубчика чеснока, 2 картофелины, кочан капусты, овощной бульон, растительное масло, лавровый лист.

Сельдерей, лук-порей, морковь и чеснок измельчите и обжарьте на масле до мягкости в кастрюле с толстым дном. К овощам добавьте нарезанный картофель, влейте 1,5 л бульона и поставьте варить. Нашинкуйте капусту. Выложите ее в кастрюлю, добавьте лавровый лист и держите на огне минут 20-30, чтобы капуста стала очень мягкой. Снимите с огня и пюрируйте погружным блендером. Посолите, поперчите. Подавайте со сметаной и сухариками.

Куриные котлеты с отрубями

Куриная грудка, яйцо, 1,5 ст. ложки овсяных отрубей, соль, зеленый лук, половинка болгарского перца.

Грудку пропустите через мясорубку, добавьте отруби, перемешайте. Оставьте на 10 минут. Нашинкуйте зеленый лук, добавьте в фарш. Следом — кубики перца. Посолите, добавьте желток. Отбейте фарш. Мокрыми руками сформуйте котлеты-шарики. Выложите их в форму. Запекайте в разогретой духовке 45 минут.

Лепёшка с сыром и оливками

120 г муки, 30 мл растительного масла, 6 г сухих дрожжей, щепотка соли, 1 чайн. ложка сахара, 50 г оливок, 70 г адыгейского сыра, сушеные травы.

Сахар и дрожжи залейте теплой водой, размешайте. Оставьте на 15 минут. В миску добавьте муку, соль и масло. Влейте опару и замесите мягкое эластичное тесто. Накройте тесто пленкой и оставьте на полчаса. Сыр нарежьте кубиками, оливки — половинками. Застелите противень фольгой и смажьте ее маслом. Выложите тесто и растяните его в пласт, пальцами сделайте углубления. В углубления вставьте половинки оливок и кусочки сыра. Сбрызните маслом, посыпьте сушеными травами. Запекайте 15-20 минут при 180°С.

По салатику?

«Чиполлино» из яиц с зелёным луком

5 яиц, 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки майонеза, соль, черный молотый перец.

Яйца сварите. Лук вымойте, обсушите и мелко нарежьте. Пару перьев можно оставить для украшения. Яйца очистите и нарежьте кубиками. Оставьте одну половинку целой, она пригодится для украшения. Смешайте лук и яйца, заправьте майонезом. Посолите, поперчите. Выложите салат в пиалу, утрамбуйте и переверните на плоскую тарелку. Украсьте луком и половинкой яйца.

Из брюссельской капусты

12 шт. свежей мелко порезанной брюссельской капусты, сок 1/2 лимона, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 измельченных зубчика чеснока, 100 г натертого пармезана, свежемолотый черный перец, любые сухофрукты — по вкусу.

Смешайте сок лимона, оливковое масло, чеснок. Полученной заправкой полейте капусту, перемешайте, посыпьте перцем, пармезаном, украсьте измельченными сухофруктами.

В доме малыш

Тушёные кабачки с рисом и овощами

150 г риса, помидор, кабачок, луковица, морковь, болгарский перец, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Овощи вымойте, очистите. Перец и лук нарежьте кубиками, кабачок — полукружками, морковь — соломкой. В сковороде разогрейте масло. Выложите лук и морковь и обжаривайте 5-7 минут, помешивая. Добавьте перец. Жарьте еще 2-3 минуты. После добавьте кабачки и готовьте еще 3-4 минуты. Посолите, поперчите. Помидор нарежьте мелкими кубиками и выложите в сковороду. Тушите овощи 10-12 минут под крышкой. В сковороду добавьте отварной рис. Перемешайте и тушите все вместе еще 3-4 минуты.

Крошка-картошка

Сырный суп

300 г картофеля, 100 г корня сельдерея, 200 г плавленых сырков, 200 мл сливок, 1 л воды, соль и специи по вкусу, петрушка.

Нарежьте картофель и корень сельдерея кубиками, залейте холодной водой и варите до готовности картофеля. Слейте воду, но не выливайте. Овощи разомните в пюре. Добавьте специи, влейте сливки. Отвар верните в кастрюлю, добавьте натертые плавленые сырки и поставьте на огонь. Помешивайте, пока сырки не растворятся, посолите. Пробейте блендером. Посыпьте петрушкой.

С курицей и орехами

Две половинки куриного филе, 10 картофелин, луковица, 2 помидора, горсть грецких орехов, 2-3 зубчика чеснока, несколько веточек укропа, подсолнечное масло, соль, перец, приправа для курицы.

Филе нарежьте кубиками, посолите, поперчите, посыпьте приправой. Перемешайте и пусть так постоит. Лук очистите, нарежьте четвертькольцами, помидоры и очищенную картошку — тонкими кружочками. Приготовьте 2 больших листа фольги, смажьте маслом. На каждый лист выкладывайте картошку, посолите, поперчите. Потом филе, лук, помидоры, измельченные орехи и чеснок. Оберните фольгой, сверху оставьте небольшое отверстие для выхода пара. Запекайте 45-50 минут при 200°С. При подаче посыпьте укропом.

Фаршированная селедкой

2 картофелины, 120 г соленой селедки, 40 г сыра, 1 ст. ложка сметаны, зеленый лук, соль, перец.

Каждую картофелину плотно замотайте в фольгу и отправьте в разогретую до 220°С духовку на 30 минут. Разрежьте картошку пополам, выскоблите середину чайной ложкой. Мелко нарежьте филе селедки, зеленый лук, добавьте большую часть натертого сыра. Добавьте выскобленный картофель, сметану, перец. Заполните половинки картофеля начинкой. Посыпьте оставшимся сыром и отправьте в духовку на 1-2 минуты.

Кулинарные хитрости

● Картофель в кожуре не будет трескаться во время варки, если, перед тем как опускать в воду, наколоть его вилкой, а саму воду хорошенько посолить.

● Во время приготовления потребовалась только половина луковицы? Чтобы не выбрасывать оставшуюся часть, срез овоща хорошенько смажьте маргарином, а потом той же стороной положите лук на блюдце. Так он не высохнет и не потеряет сочности и аромата.

● Если отбитое мясо тщательно сполоснуть в ледяной воде, то в процессе жарки образуется золотистая румяная корочка, а само мясо приготовится быстрее.

Малиновый десерт

Лето в тарелке

5 чайн. ложек желатина, лимон, 700 г малины, 500 г клубники, 170 г сахара, 700 мл вишневого сока.

Желатин замочите в 100 мл холодной воды на час. С лимона срежьте цедру и выжмите сок. 500 г малины и клубнику положите в кастрюлю, всыпьте сахар. Добавьте цедру, влейте вишневый и лимонный соки. Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 10 минут. Откиньте ягоды на сито, сироп соберите (из ягод можно сварить повидло). Желатин отожмите, добавьте в сироп и распустите. Треть сиропа перелейте в стеклянную форму, поставьте в холодильник, чтобы застыл. Половину оставшихся ягод малины выложите в форму на желе, залейте половиной оставшегося сиропа и снова поставьте на час в холодильник. Затем сверху опять уложите ягоды, залейте сиропом и поставьте в холодильник на 2 часа. Перед подачей форму погрузите на несколько секунд в горячую воду и переверните на тарелку.

«Дедушка, если ты тут, дай знак...»

Умер мой дед. Я была уверена — его душа все еще присутствует в доме. И ужасно боялась, что после смерти он будет пугать меня. Однажды вошла в опустевшую дедушкину спальню, села на край кровати и решила поговорить с ним, как если бы он еще был здесь. «Дедушка, если ты тут, дай знак. Выключи свет», — и свет тут же погас. Я пулей выскочила из спальни и скатилась по лестнице. Правда, спустя пару минут выяснилось, что это мой пятилетний брат нажал на выключатель. Не знаю, сделал он это случайно или дедушка помог...

Анна, Пермский край

Старое пальто стало талисманом

Бабушкино пальто хранилось у нас в семье как реликвия. Когда-то давно она сшила его у портнихи. Долго откладывала деньги на модную обновку. Надела первый раз — и в тот же день познакомилась с моим дедом. Прожили они вместе долгую и счастливую жизнь. Когда моя мама поступила в институт, бабушка перелицевала пальто для нее. Мама щеголихой пошла сдавать зимнюю сессию, во время которой познакомилась с моим будущим отцом. А вот у меня личная жизнь все никак не складывалась. Бабушка с мамой подшучивали — потому что я их пальто не хочу носить. Недавно решила навести порядок в шкафу. Собрала все старье в большой узел — в церковь отнести. И пальто бабушкино туда же кинула. Подумаешь, талисман... А по дороге — мужчина: «Не тяжело вам? Давайте помогу!» Помог. Уже полгода встречаемся. Недавно решили съехаться. Неужели это все пальто?

Т. Артемьева, Мурманская обл.

МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ В НАШЕЙ СТРАНЕ НЕ УМЕЮТ ИГРАТЬ В ФУТБОЛ, НО ЛИШЬ ИГРОКИ СБОРНОЙ ДЕЛАЮТ ЭТО ЗА БОЛЬШИЕ ДЕНЬГИ.

Стрессы лучше «запивать»

Многие люди пытаются «заедать» стресс, но это неправильно. Заедание стресса приводит к нарушению пищевого поведения, стимулирует желание поесть. Самый эффективный способ справиться с переживаниями, по мнению эндокринологов, — запить их водой. Мозг во время стресса активизирует надпочечники для производства гормона стресса кортизола, а когда человек пьет воду, связь обрывается и гормон не вырабатывается.

Ответы на сканворд со стр. 20

■	Р	■	Л	■	Я	■	■	С	■	К	А	З	А	Ч	О	К	■
Л	О	Ж	Е	■	С	Т	Е	К	■	А	■	Д	■	■	■	■	А
■	Ж	■	П	Е	Т	Р	■	Р	У	Б	К	А	■	■	■	■	Р
В	Е	Ч	Е	■	В	Е	Г	А	■	А	■	Н	■	■	■	■	Л
■	Н	■	С	Р	О	К	■	Б	У	Р	К	И	■	■	■	■	Е
В	И	Н	Т	■	■	■	■	■	Ч	Е	Р	Е	П	■	К	■	К
■	Ц	■	О	■	■	■	■	■	Е	■	Е	■	А	Л	И	Б	И
Б	А	Н	К	■	■	■	■	■	Б	■	С	■	Т	■	Л	■	Н
■	■	Е	■	■	■	■	■	■	А	В	Т	О	Р	С	Т	В	О
Д	Е	Б	Ю	Т	■	Г	■	В	■	У	■	Ч	И	П	■	Р	■
Е	■	О	■	К	А	Р	Л	О	■	Д	■	К	О	Р	С	А	К
Б	А	С	М	А	■	Э	■	Д	Ж	И	Г	И	Т	О	В	К	А
О	■	К	■	Ч	А	Й	К	А	■	■	■	■	■	С	А	И	Д
Ш	А	Р	Н	И	Р	■	У	■	■	■	■	■	■	Р	■	Р	■
И	■	Е	■	Х	Е	О	П	С	■	■	■	■	■	А	З	Ы	■
Р	■	Б	Р	А	С	Л	Е	Т	■	■	■	■	■	■	О	■	■
С	■	■	■	■	Т	И	Р	А	Н	■	■	■	Э	П	О	С	■
Т	■	■	■	■	Г	■	Т	О	М	С	К	■	Л	И	П	А	■
В	■	■	■	П	А	Р	И	Ж	■	Л	Е	В	И	Т	А	Н	■
О	■	■	■	■	Р	■	С	К	В	О	Ш	■	Т	О	Р	Т	■
■	Ф	О	Т	О	О	Х	О	Т	А	■	М	А	З	А	Н	К	А

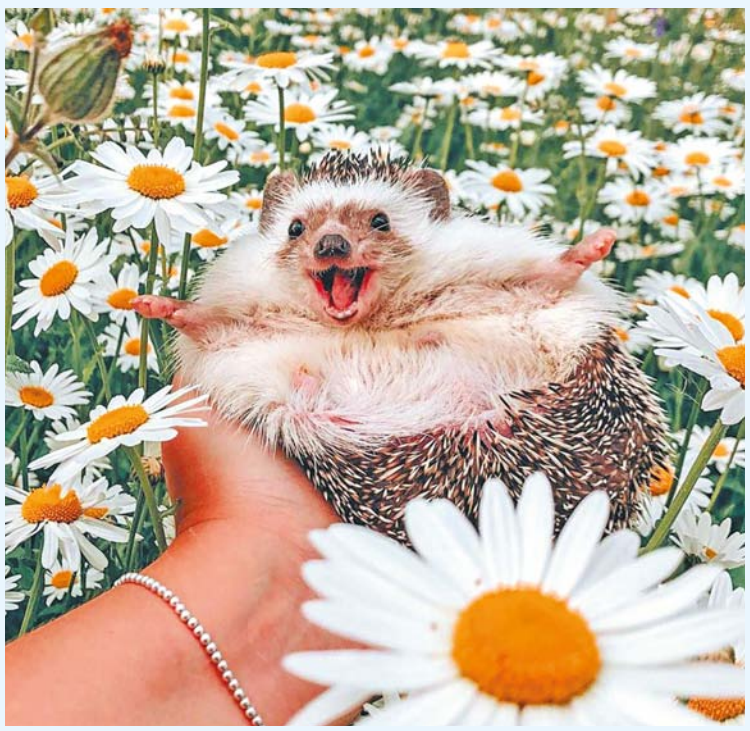
О друзьях и врагах

■ ДРУЗЬЯ ПРИХОДЯТ И УХОДЯТ, А ВРАГИ ИМЕЮТ СВОЙСТВО НАКАПЛИВАТЬСЯ.

■ ДВОИХ НАДО СТРАШИТЬСЯ: ОДИН — ЭТО СИЛЬНЫЙ ВРАГ, А ДРУГОЙ — КОВАРНЫЙ ДРУГ.

■ ДРУГ — ТОТ, КТО ВСЯКИЙ РАЗ, КОГДА ТЫ В НЕМ НУЖДАЕШЬСЯ, ОБ ЭТОМ ДОГАДЫВАЕТСЯ.

■ ВРАГИ ВСЕГДА ГОВОРЯТ ПРАВДУ, ДРУЗЬЯ — НИКОГДА.



Такая история — *Из почты «Айболита»*

«Спартак» — чемпион!

Раннее утро. Новый полупустой автобус. А спинки сидений и задняя стенка уже исписаны, исцарапаны всякими околофутбольными лозунгами, приветствиями, кричалками, инициалами авторов...

На одном сиденье сидят бабулька-пенсионерка и капитан милиции Петр Ильич. Вдруг старушка с укоризной говорит: «Вот безобразники! Салон еще краской свежей пахнет, а вид какой внутри?! Весь вон испохабили эти фанаты!» Ее полностью поддерживает и сосед: «Вы правы. У этих юнцов, представляете, есть негласное правило: первому поставить свой автограф в новом салоне. Я лично вот это «Спартак» — чемпион!» за последние два дня встречаю уже в третьем автобусе. И главное, почерк один и тот же. Конечно, нам, следователям, заниматься поимкой безобразников некогда, есть дела важнее». Петр Ильич надевает очки и смотрит внимательно на надпись рядом и добавляет: «Этому Виталику С. из пятого «Б» как следует надрать бы уши да пропесочить, а еще родителей штрафануть!» И вдруг Петру Ильичу кажется, что почерк этот ему до боли знаком. « Неужели?..» — думает он про себя...

И тем же вечером, едва Петр Ильич переступил порог собственного дома, он обратился к сыну: «Виталик, принеси-ка мне дневник», чем привел того в полный восторг и изумление. «В кои-то веки! Да все там нормально, батя, учусь, как ты и наказывал, без троек!» И все же, как и велел отец, сын приносит безропотно свой дневник. Петр Ильич начинает его листать, мало обращая внимание на оценки. И вскоре разочарованно вздыхает: «Так я и думал! Значит, и ты безобразничаешь в общественном транспорте? «Спартак — чемпион!» — твоя работа?» Виталик опускает глаза в пол. Спорить с отцом-следователем бесполезно. Виновато сознается: «Моя». На это оправдание Петр Ильич начинает качать головой: «Господи-и-и! Кто бы мог подумать? Все могу понять, простить, сам рос далеко не паинькой, но такое... Ведь я с пеленок прививал, как Мичурин, твердил тебе, что нет в мире лучше команды, чем «Динамо»! А ты?..» На что сын пожимает плечами: «Сердцу не прикажешь!..» И, не дожидаясь команды от отца, в наказание, ослушник направляется в «угол штрафников»...

В. В. Якушев, Курган

Для душевного здоровья

Авторитеты дают советы

Современная жизнь диктует свои правила. Большинство работают в режиме жесткого цейтнота. Постоянный стресс провоцирует нервозность, приводит к болезням. Сохранить здоровье можно, нужно только научиться поддерживать связь с природой.

Заранее найдите место. Оно должно быть живописным, безлюдным, а главное, «вашим»: вы почувствуете. Побродите по окрестностям, и наверняка оно вам встретится.

Сядьте на землю (если прохладно, захватите коврик), ноги согните в коленях, стопами твердо упритесь в почву (обувь желательно снять, но опять же, смотрите по погоде). Руки раскиньте в стороны — над головой или же на уровне плеч, как удобнее. Закройте глаза. Представьте, что вы — часть природы. Например, дерево. И буквально врастаете в землю, напитываясь ее силой. Теперь вообразите, как энергия космоса проникает в каждую клеточку вашего тела. Попытайтесь ощутить, насколько свободно она движется. Ей ничего не мешает? Если в какой-то части тела ощутите комок, барьер или другое препятствие, постарайтесь представить его в виде предмета. Что это: шарик, пластиковый кубик, камушек? Мысленно возьмите его в руки и отбросьте подальше. Теперь прислушайтесь к организму: нет ли других препятствий для космической энергии? Иногда энергетические каналы забиты слишком сильно. Тогда для их полного раскрытия требуется не один сеанс. Не страшно: постепенно избавитесь от всех блоков. Когда почувствуете, что достаточно наполнились светлыми энергиями, ощутите легкость, поблагодарите природу и высшие силы и медленно откройте глаза.

О. М. Белая, биоэнерготерапевт

Ответьте себе честно на вопрос: «А охота ли одной жить?»

Прочитал статью «В каком возрасте лучше быть одной?» («Айболит» № 12 за 2021 г.) и решил высказать свое мнение. Если отвечать на вопрос, в каком возрасте женщина может жить одна, то ответ будет — в любом. Зависит от ситуации. Ведь замуж выходят по разным причинам. Есть родители, которые давят. Есть женщины, которым сложно вставать на ноги. Главное — ответить себе честно на вопрос: «А охота ли одной жить?» Если охота, не беда: можно жить и одной, но при этом постоянно чему-то учиться, становиться лучше. Это, естественно, если хотите рядом видеть хорошего мужчину. Мы притягиваем только тех, кого достойны. Все-таки те, кто задается таким вопросом, думаю, до конца еще не решили, чего хотят. Так что советую всем женщинам искренне принять свое решение, а не то, которое навязывают извне.

Михаил, Белгородская обл.

COVID-19

О жизни немцев на бесконечном карантине

Уже больше года Европа сидит дома. Никаких культурных и массовых мероприятий, запрещены любые праздники и даже домашние посиделки. Люди не снимают маски, даже гуляя в лесу в одиночестве, и шарахаются от каждого встречного.

Каждый должен взять тележку

Без огромной тележки вход в магазины запрещен. С ее помощью контролируют социальную дистанцию в полтора метра. Камеры видеонаблюдения в общественных местах и на улицах фиксируют расстояние между людьми, и если оно не соответствует правилам, нарушителя найдут и оштрафуют. Непродуктовые магазины работают «по записи». Чтобы купить, например, прищепки, ботинки, телевизор или табуретку, нужно звонить в магазин, записываться по времени. В назначенный срок входить по одному, пребывать в магазине не дольше 30 минут.

Немецким детям уже почти год запрещено петь. Как говорят ученые, во время пения вирус передается активнее.

Больше двух не собираться

Официально в Европе запрещено собираться в доме больше чем двум семьям. Но прийти в гости может только один человек из другой семьи, например, только муж или только жена. Больше других страдают от карантина немецкие старики. Ведь многие из них традиционно коротают остаток жизни в домах престарелых. Родственникам категорически запрещено навещать стариков. Пожилым людям нельзя выходить на улицу, им не рекомендуют общение друг с другом, да и обслуживающий персонал, несмотря на маски и дезинфекцию, неохотно идет с ними на контакт. И старики умирают не столько от ковида, сколько от одиночества и тоски.

Под попу — подушку

Утренники, вечеринки, песни у костра, выпускные торжества, школьные поездки — немецкие дети лишены этого. Некоторое время школы были закрыты, а сейчас дети учатся два-три дня в неделю. Не снимая масок. Первоклашки носятся по школьному двору тоже в масках. Рядом в масках стоят родители и учителя.

С осени в школах ввели режим проветривания каждые полчаса по 10 минут, а перемены — только на открытом воздухе. И плевать на ледяной ветер с дождем, который гуляет по учебным классам во время перемены. Немецкие дети к этому привыкли. Всю зиму учителя настоятельно рекомендовали родителям давать отпрыскам подушки, потому что с наступлением холодов детские попы стали в прямом смысле примерзать к стульям. А еще детям в Германии уже почти год запрещено петь. Как говорят ученые и политики, во время пения вирус передается активнее, чем во время обычного разговора. Поэтому никаких песенок!

Детские дни рождения тоже попали под карантин. Проходят они примерно по такому сценарию. К стеклянной двери на террасе подходят по очереди бабушки и дедушки, машут через стекло. Подарки оставляют под дверью.

Люди давно не здороваются за руку, не обнимаются при встрече. Недавно на всю Германию прогремело видео: полицейская машина гонится за молодым человеком, настигает его. Стражи порядка кидаются на юношу, скручивают, надевают наручники. Нет, это не поимка опасного террориста. Это арест парня, который встретил на улице приятеля и обнял его.

КОНЦЕРТЫ В ГЕРМАНИИ ПОД ЗАПРЕТОМ, НО НА БОГОСЛУЖЕНИЯ ОН НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ. ГЛАВНОЕ — ОТМЕТИТЬСЯ В ЦЕРКОВНОМ ЖУРНАЛЕ, НЕ СНИМАТЬ МАСКУ И СОБЛЮДАТЬ ДИСТАНЦИЮ С ДРУГИМИ ПРИХОЖАНАМИ.

В Дюссельдорфе и окрестностях — запрет на статичное положение: на улицах можно только ходить, а стоять и сидеть — нельзя. Клиники и больницы вынесли очереди на улицу. В любую погоду больные часами ждут встречи с врачом, стоя под открытым небом. Все в масках и на солидном расстоянии друг от друга. Существует запрет, который на русский можно перевести как «порядок облизывания мороженого». Купленным в киоске лакомством разрешено насладиться не ближе чем на расстоянии 50 метров от киоска! Иначе — штраф.

Прививки в дефиците

Прививки от коронавируса в Германии в дефиците. Каждая доза вакцины на счету!

Ни для кого не секрет: больницы в Германии пусты. Отделения, отведенные под коронавирусных больных, ждут своих пациентов, но их нет. Многие немцы, закаленные платной медициной, обращаются к врачам, лишь когда уже нет сил терпеть. С банальным гриппом никто не посмеет тревожить дорогостоящий медперсонал.

Многие тихо отлеживаются дома, закусывая парацетамолом. Прививки от коронавируса — в дефиците. Каждая доза вакцины на счету! Некоторые медики собирали остатки прививочного материала и этими остатками прививали своих близких, рискуя репутацией и свободой.

Но не так удивителен сам карантин, сколько реакция на него жителей Германии. Их железобетонное терпение и рабское послушание. Редкие митинги протеста разгоняют с применением газа и водометов. Но дело даже не в действиях полиции, а в том, что участников этих митингов презирает народ! Люди так запуганы, что не хотят выходить из карантина. «Если у немца по требованию властей отрежут палец, он будет счастлив, что не отрезали два», — говорят германцы сами о себе.

В Европе верят, что без маски нельзя даже гулять по полям, потому что вирус в воздухе остается. Их так убедили в том, что никакие логика и здравый смысл теперь их не разубедят.

Вот вам и портрет современного европейца. Сытый, ленивый, испуганный, молчащий, замученный налогами и штрафами. Он готов на все, лишь бы не потерять свой уютный уголочек с розочками в палисаднике. И даже не замечает, что в его палисаднике уже давно жарят шашлык веселые беженцы, которым все можно. Они понятия не имеют о штрафах, законах и тем более о налогах.

Без огромной тележки вход в магазины запрещен. С ее помощью контролируют социальную дистанцию в полтора метра.

ЭТИКЕТКИ
БРОШЮРЫ
БУКЛЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
ГАЗЕТЫ

ТИПОГРАФИЯ

- НЕМЕЦКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
- БЕЗУПРЕЧНОЕ КАЧЕСТВО
- БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

kiptip26 kiptip.ru
zakaz@kiptip.ru

24-40-34, 24-36-41

Как уберечь кожу вокруг глаз от морщинок

Кожа вокруг глаз — самая тонкая и нежная, а значит, нуждается в особой заботе. Какие ошибки ухода за ней приводят к преждевременному появлению морщин?

Кожа вокруг глаз самая тонкая: в 4 раза тоньше, чем на лице, и в 10 — чем на руках. На ней почти нет сальных желез, поэтому ей постоянно не хватает увлажнения.

1 Слишком холодная или слишком горячая вода. Эту ошибку допускает большинство даже самых грамотных женщин. Температура воды для ежедневного умывания должна быть комнатной — 23-24°С. Иногда можно протереть под глазами кубиком косметического льда, но для повседневного ухода «заморозка» никак не подходит. То же касается и горячей воды — она повреждает и сушит кожу, вызывая появление морщин.

2 Одно средство — и для лица, и для глаз. На большинстве гелей и пенок, предназначенных только для умывания лица, написано «Избегать области вокруг глаз». Эту информацию нельзя игнорировать! Кожа лица и нежная кожа вокруг глаз нуждаются в разном уходе. Поэтому остатки косметики на веках снимайте или специальной пенкой, или двухфазными средствами на масляной основе. Такая же история и с кремом для лица — наносите его, избегая области вокруг глаз.

3 Недостаточное увлажнение. Одна из причин появления морщин — сухость. Хорошо увлажненная кожа дольше остается гладкой. Уход должен проводиться дважды в день — утром, перед нанесением макияжа, и вечером — после умывания.

4 Неправильное нанесение крема. Крем вокруг глаз нужно наносить легкими, ни в коем случае не растягивающими движениями, по косточке. Ее легко можно нащупать кончиками пальцев. Каждый вечер делайте микромассаж мелкими постукиваниями — от внутреннего уголка к внешнему по верхней зоне вокруг глаз, от внешнего к внутреннему — по нижней. Эти простые действия сделают кожу более упругой.

5 На улице без очков. Вышли из дома без солнцезащитных очков и весь день прищуривались из-за ярких лучей? Когда мы зажмуриваемся, наша кожа постоянно находится в «смятом» состоянии — отсюда и морщины. Всегда имейте при себе солнцезащитные очки, и желательно, чтобы их стекла имели УФ-фильтр. Также очень важно, если упало зрение, подобрать очки или контактные линзы, в которых не будете непроизвольно прищуриваться, чтобы что-то рассмотреть.

О. А. Титова, врач-косметолог

Намотай на ус

*** Наметились мешки под глазами?** Спите на высоком изголовье, не наносите на ночь жирные кремы — ограничьтесь гелями.

*** Если появились темные круги,** пользуйтесь кремом для кожи вокруг глаз с высоким содержанием витамина С — он хорошо укрепляет сосуды.

Хочу похудеть

Ситуация

Я считаю, что для похудения достаточно мало есть и больше двигаться. Но в спортзал ходить не хочу. Недавно прочитала, что простая ходьба по 10-15 тысяч шагов в день гораздо лучше, чем занятия в зале. Это так?

Карина, Ставропольский край

Все зависит от того, к чему именно вы стремитесь. Если похудеть нужно быстро, без спортивных занятий не обойтись. Силовые нагрузки рассчитаны на появление рельефа, на то, чтобы подтянуть фигуру, укрепить мышечный корсет, избавиться от жировой массы.

Для похудения рекомендуются не только силовые, но и кардионагрузки. Это могут быть групповые занятия, танцы, любые упражнения на выносливость. Только выбирайте то, что вам по нраву. Спорт, как и похудение в целом, должны приносить удовольствие.

Что касается ходьбы, она, конечно, поможет снизить вес. Но ходить придется много, 10 тысяч шагов в день — это вариант естественной кардионагрузки, чтобы нормально работали сердце, сосуды, мышцы. Если хотите похудеть, потребуется делать не менее 15 тысяч шагов в день в ускоренном темпе — до состояния легкой усталости.

При такой нагрузке и сбалансированном питании с калорийностью не более 1200 ккал быстро не похудеете. Вес снизится, но на это потребуется больше времени.

М. К. Лукина, фитнес-тренер

Пригодится

БЕЛИЗНУ рукам, потемневшим от работы на огороде или после обработки овощей и грибов, можно возвратить, если мыть их с мылом и 1 чайн. ложкой сахара.

ХОТИТЕ избавиться от морщин? Нанесите на чистую кожу лица пену от пива. Держите 10 минут, затем смойте теплой водой. Такие маски делайте 3-4 раза в неделю в течение месяца.

НУЖНО быстро освежить вялую кожу? Помассируйте лицо и шею ломтиком свежего яблока.

ЧТОБЫ отбелить зубы, капните масло чайного дерева на щетку после ежедневной чистки и помассируйте поверхность зубов. Не забудьте потом прополоскать рот.

Прикинь на себя — **Из почты «Айболита»**

Секреты красивых волос

Жирные волосы? Поможет кабачок

В нашей семье у всех мужчин жирные волосы. К тому же они выпадают, а уж какой вид неопрятный! Спасаемся в сезон кабачков на весь год. Понадобится кабачок (200 г), 1/4 стакана молока, 1 ст. ложка оливкового масла (из стеклянной или жестяной тары). Из кабачка надо выжать сок (можно воспользоваться соковыжималкой, а можно пропустить его через мясорубку или измельчить в блендере, а потом отжать через марлю). К соку кабачка добавить остальные ингредиенты. Все хорошо перемешать. Смесь нанести на волосы и оставить на 20-25 минут, потом тщательно их промыть, последний раз с шампунем. Делать так 2 раза в неделю в течение 6 недель. Еще одно средство для жирных волос: смешать 1 ст. ложку меда, по 1 чайн. ложке сока алоэ и касторового масла. Смесь втереть в кожу головы и через 15 минут смыть.

В. Борисов, Н. Новгород

Рецепт для мужчин, которые начинают лысеть

О нем мне рассказала знакомая. Сначала я не поверила, но, как оказалось, очень зря. Мужу он пригодился. Среднюю луковицу надо очистить, натереть на мелкой терке и отжать сок. Добавить куриный желток, по 1 чайн. ложке меда и подсолнечного масла. Тщательно перемешать до однородной массы-мази. Втирать ее в кожу головы, после обмотать платком и держать в течение часа. Затем хорошо вымыть голову.

Анна Е., Орловская обл.

После пилинга с солью шевелюра просто загляденье!

Соль помогает моим волосам оставаться красивыми. Уже несколько лет после каждого мытья головы делаю пилинг. Мою голову шампунем, наношу на кожу соль мелкого помола, массирую 10 минут. Соль улучшает приток крови к коже головы и к волосяным луковицам и за счет этого борется с облысением и стимулирует рост новых волос. А еще соль справляется с перхотью. После солевого пилинга кожа дышит, волосы становятся легкими, воздушными и блестящими. Но не забывайте про бальзам для волос, так как соль вытягивает влагу.

Лиана, Татарстан

Что провоцирует угри

■ ЕЖЕДНЕВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ.

■ ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДКИХ НАПИТКОВ, СИРОПОВ, ВЫПЕЧКИ И СЛАДОСТЕЙ.

■ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ БЕЛКОВЫМИ КОКТЕЙЛЯМИ И АНАБОЛИЧЕСКИМИ СТЕРОИДАМИ.

На коже появились маленькие наросты

Года 2 назад стала замечать маленькие наросты на коже лица и шеи. В салоне сказали, что это папилломатоз и что он неизлечим. Это правда? Только лазерное удаление и никаких лекарственных средств (в аптеке видела «Суперчистотел»)?

Диана, Брянская обл.

Папилломы можно удалять электрокоагуляцией (током), лазером, жидким азотом. Выбор метода зависит от размера нароста и его строения. Что касается «Суперчистотела», то он часто оставляет рубцы. Самый безопасный способ — лазерное удаление. Специалист точно дозирует силу воздействия лазера. Это помогает «испарить» клетки папилломы, но не затронуть здоровые ткани.

Л. О. Гамиева, врач-косметолог

Пушистая проблема

В доме повсюду шерсть...

У вас в доме живет кошка или собака? Наверняка вам знакома такая картина: клубы шерсти, которые катаются по полу и скапливаются в углах...

Чтобы шерсти было меньше

Мало того что шерсть повсюду — признак неопрятности, это еще и источник разных болезней. Витающие в воздухе шерстинки и пух забивают верхние дыхательные пути людей, что вызывает постоянный зуд слизистых оболочек, чихание и кашель. А это начало аллергии. Есть несколько наиболее эффективных способов решения «шерстяных» проблем.

* Изначально отведите питомцу безопасное и удобное для него место — с подстилкой или подушкой, игрушками и достаточным обозрением. Это нужно для того, чтобы ему не хотелось прыгать на диваны, кровати, стулья и кресла, а также любимый хозяин всегда был на виду.

* Кормите питомца максимально хорошей едой. Кожный покров и шерсть — это отражение здоровья хвостатого друга. Качество еды влияет на здоровье. Поэтому чем лучше еда, тем лучше шерсть, а чем лучше шерсть, тем меньше животное линяет.

* В самом начале линьки нужно выкупать питомца. Для этой процедуры лучше взять специальный шампунь и бальзам. После купания, как только высохнет шерсть, тщательно вычешите ее при помощи щетки. Старайтесь регулярно вычесывать животное. Если делать это дважды в день, просто замечательно. Только благодаря ежедневному вычесыванию количество выпадаемого пуха уменьшится в несколько раз. Плюс животное выглядит ухоженным.

Увлажнитель вам в помощь

* Поставьте увлажнитель воздуха. Шерсть, летающая в воздухе, оседает от влажности, и ее можно быстрее собрать.

* Почаще делайте влажную уборку. Как можно чаще протирайте пол, уделяя особое внимание углам и щелям, где обычно копится шерсть. Как очистить мягкую мебель? Намочите простыню, накройте ею диван или кресло, затем хорошенько выбейте. К простыне прилипнут не только шерсть, но и пыль, а также мелкие ворсинки из самой глубины изделия.

* Регулярно обрабатывайте антистатиком мебель, одежду и ковры в доме. Волоски, заряженные статическим электричеством, не будут оседать на них в большом количестве. А пол, технику, электроприборы и другие твердые поверхности можно протирать тряпкой, смоченной в мягком кондиционере для белья или полироли. Эти средства нейтрализуют электрический заряд и не дают шерсти повторно к ним прилипать.

ЕСЛИ В ДОМЕ НЕЖАРКО, ВОЗДУХ УВЛАЖНЕН, А ЖИВОТНОЕ ВСЕ РАВНО КРУГЛЫЙ ГОД ТЕРЯЕТ ШЕРСТЬ — ЭТО ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ К ВЕТЕРИНАРУ.

Наденьте на руки капроновые колготки

* Используйте для уборки резину. Она обладает превосходными статическими свойствами. Обзаведитесь резиновой щеткой или валиком. Также можно использовать автомобильный стеклоочиститель, резиновые перчатки. Просто потрите резиновым изделием загрязненную поверхность и увидите, сколько на нем соберется волосков.

* Для удаления шерсти можно также использовать специальные липкие ролики. Они бывают одноразовыми и моющимися, на гелевой основе. Также можно использовать обыкновенный скотч: просто обмотайте им валик для покраски и с легкостью очищайте различные поверхности.

* Вместо обыкновенной тряпки можно использовать старые капроновые колготки или другие виды синтетической ткани. Как и резина, такая ткань будет притягивать шерсть за счет статического электричества. Просто наденьте колготки на руку, протрите пол и без труда соберите наэлектризованные волосы и шерсть.

* Очень просто очистить шерсть губкой для мытья посуды. Для этого используется грубая абразивная поверхность. Проводите ей от одной стороны в другую, счищая прилипшую шерсть. Если волосинки плохо собираются, намочите губку и хорошо отожмите ее.

*В зоомагазинах продаются специальные рукавицы-щетки для вычесывания котов и собак. Они подходят и для коврового покрытия.

Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 1.Попона. 4.Листок. 7.Лавсан. 9.Непоседа. 12.Новгород. 15.Сорняк. 17.Адвокат. 18.Выноска. 19.Ванга. 20.Ярмо. 21.Воронка. 22.Дуршлаг. 24.Укладчик. 25.Лампасы. 28.Шарапов. 31.Ставка. 34.Антуан. 37.Лагман. 38.Адресант. 39.Проброс. 41.Рухлядь. 44.Клоунада. 46.Показуха. 47.Субстрат. 48.Лингвист. 49.Фартук. 51.Родина. 53.Юкатан. 56.Орион. 57.Ивняк. 58.Засов. 59.Изаура. 60.Афиша. 61.Чудо. 62.Гипс. 63.Пудра. 65.Румяна. 66.Брага. 68.Намек. 69.Рытье. 70.Аркада. 73.Тактик. 76.Доярка. 77.Сознание. 78.Сражение. 80.Карантин. 82.Староста. 83.Арзамас. 85.Нахалка. 88.Ольшаник. 90.Реглан. 91.Ушанка. 92.Бишкек. 94.Детеныш. 96.Стапель. 98.Пластина. 100.Каустик. 102.Геликон. 103.Лорен. 104.Пава. 105.Полесье. 107.Попытка. 110.Джинсы. 111.Отправка. 113.Инстинкт. 115.Абажур. 116.Мухтар. 117.Пижама.

По вертикали: 1.Панна. 2.Попов. 3.Аве. 4.Лов. 5.Тарас. 6.Кадка. 8.Варвара. 10.Секунда. 11.Детва. 13.Обвод. 14.Гонорар. 15.Сенокос. 16.Корзина. 21.Валдай. 23.Гавань. 26.Материк. 27.Сонар. 29.Аллах. 30.Помидор. 32.Терновник. 33.Красавица. 35.Паскаль. 36.Страсть. 40.Безруков. 42.Ласточка. 43.Апофеоз. 45.Атланта. 50.Рассадник. 52.Индикатор. 53.Юниорка. 54.Трудяга. 55.Ниагара. 63.Протест. 64.Антитеза. 66.Бедолага. 67.Ариадна. 71.Розвальни. 72.Донесение. 74.Асессор. 75.Чеканка. 79.Агрегат. 81.Тиканье. 84.Манты. 86.Хруст. 87.Предок. 89.Сафьян. 92.Белград. 93.Кандалы. 95.Наташка. 97.Аллопат. 99.Сенчина. 101.Клерк. 102.Гапон. 105.Проем. 106.Лопух. 108.Тонна. 109.Астра. 112.Вор. 114.Суп.

ЛАПША
из писем читателей

Комары хитрые стали. Подлетают, садятся на постель, а дальше идут пешком, чтобы не слышно было.

Людмила, Казань

***

Ну вот почему все так ужасно? Как в поликлинику заходишь, так бахилы надевай. А как врача вызываешь домой, так он в сапогах да по моему любимому ковру!

Ольга Васильевна, Орловская обл.

Каждый вечер после просмотра новостей я включаю фильм ужасов, чтобы хоть как-то успокоиться.

Владимир, Ульяновск

Взялись красить или клеить?

■ Чтобы быстрее избавиться от запаха краски, поставьте в комнате на 2 дня ведро с холодной водой.

■ Если дверные ручки перед покраской дверей смазать вазелином, краску с них легко удалить, протерев сухой тряпкой.

■ Перед покраской оконных рам стекло натрите разрезанной луковицей или уксусом, чтобы потом легко удалить пятна от масляной краски.

■ Лучший способ очистить руки от масляной краски — растереть несколько капель растительного масла, а потом просто вымыть руки теплой водой с мылом.

■ Когда клеишь суперклеем, практически невозможно избежать его попадания на кожу рук. Также сложно потом и смыть его. Поможет раствор димексида. Нанесите его на ватный тампон или губку и тщательно потрите испачканное место, потом смойте теплой водой.

■ Оставляя после работы столярный клей или масляную краску в банке, залейте их сверху тонким слоем холодной воды. Потом воду сольете и все.

■ Перед окраской металлической мебели, планок, труб, заборов протрите их тряпкой, смоченной в уксусе, и дайте высохнуть. Краска лучше ляжет и не будет отшелушиваться.

Берегите близких, не опускайте руки

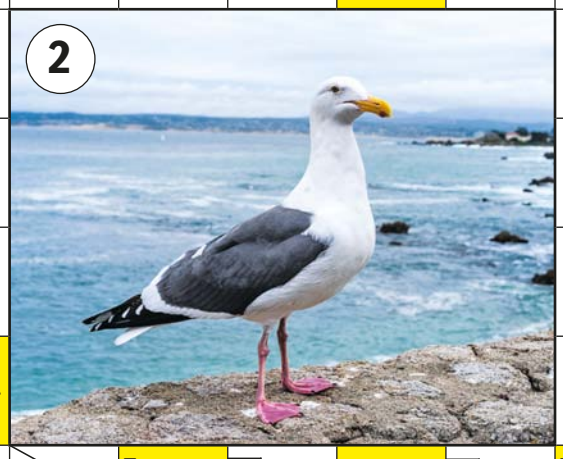
Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00 www.a-shekhurdin.com

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР»
г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОГРН 1174350016345
РЕКЛАМА 000306

Без пяти минут мамаша
«Губа» львиного зева
Угощение на пиру
Кривая дорожка в спорте
Косметика на основе косточек
Атаман в детстве
Хит от Аллы Борисовны
Хлыст наездника
«Мулен Руж» как заведение
Архитектурное сооружение
Брачная постель
Кинорежиссер Тодоровский
Кабина субмарины
Межпланетная станция
Рутина от сессии до сессии
Знак на скорой
Славянский форум
Испытательный или годности
Обувь на ногах Бывалого
Почитатель родины
Мужская юбка
Нарезной гвоздь
Дом, подпирающий облака
«Напоминание» о Йорике
Довод для оправдания
Эксцентричный дятел
Провокатор предложения
Честное фантазерское
За что выкидывают из бара?
Аккумулятор финансов
Ивановская профессия
Персонаж Василия Ланового
Укрытие для концов
Приоритет изобретателя
Друг Дейла
Скандальный спор
Состав работников
Первое выступление артиста
Вкалывающий папа (литер.)
Упражнения на скаку
Фамилия гардемарина Алеши
Заключение в кутузку
Творец романа «Следопыт»
Краска для волос
Акула бизнеса
Актер в «роли мебели»
Закопанный кинерсонаж
Звери в клетках
Сустав как тип соединения
Заказчик крупной пирамиды
Знания для чайников
Ювелирный наручник
«Сливки» флоры и фауны
Родня удава
Коллега Деда Мороза
Опорная часть гриба
Судьба старого барака
Мультяшный попугай
Героические песни
Истребитель демократии
Город с памятником счастью
«Ненастоящее» дерево
Живописец Исаак
Столица моды
Стенобитный теннис
Глиняная домушка хохлушки



Для тех, кто долго болеет

Целительный ритуал

Сходите в церковь в любой церковный праздничный день. Захватите из дома 1,5-литровую бутылку с прохладной кипяченой водой. Положите ее в сумку, чтобы не было видно.

Наши предки, чтобы избавиться от зубной боли, вбивали гвоздь в дуб.

Придя в церковь, купите 4 свечки так, чтобы осталась сдача (одну поставьте, три заберите с собой). Постойте немного перед иконостасом, постарайтесь ни о чем не думать и не размышлять. Нужно дождаться первой мысли, первого желания, мелькнувшего в голове, куда и какой иконе поставить свечку. Поставив свечу, перекреститесь, возьмитесь за бутылку двумя руками через сумку и прочитайте про себя любую молитву, которую знаете наизусть. Повторите ее несколько раз. Желательно дождаться, чтобы догорела вся свеча. Выходя из церкви, обязательно отдайте сдачу от покупки свечей (монеты) нищим, сказав про себя: «Не свое отдаю, Божье...»

Постарайтесь по пути домой ни с кем не разговаривать — это очень важно. Придя домой, обязательно перекреститесь, прочитайте Иисусову молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго (грешную)». Умойтесь водой из бутылки: лицо, руки и больной участок тела. Выпейте несколько глотков и лягте отдохнуть. Заранее побеспокойтесь, чтобы вам никто не мешал. Постарайтесь расслабиться и ни о чем не думать. Если вы все сделаете правильно, хотя бы на час, но уснете. Вечером перед сном зажгите свечу и прочитайте заговор: «Господь Вседержитель! Отец наш, избавитель от бед и немочей. Спаситель! Словом своим к Тебе обращусь, три раза перекрещусь: Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа (говорите и креститесь). И от сердца всего помолюсь. Молитва моя усердная, дума моя верная, с ночи ли, со дня — на все воля Твоя. Прошу Тебя, Боже, рабе Своей (имя больного) помоги, (имя) жизнь сохрани, от (заболевание) исцели. Святых всех к (имя) призываю, в поклоне голову склоняю. Жизни, живота прошу и всех за все благодарю (перекреститесь и поклонитесь)! Как дуб зелен в лесу шумит, как камень речной в воде лежит, как небо сверху, а земля внизу, так и (имя) снова оживет. Слово мое крепко, дело мое лепко. Как сказала, так и будет. Аминь». Заговор надо читать медленно, не торопясь, 3 раза. По окончании перекреститесь и погасите свечу (свечи задувать нельзя!). Отпейте несколько глотков воды, протрите лицо и больное место (воду можно немного подогреть) и ложитесь спать. Утром повторите и полежите. Делайте так, пока не закончится вода. Каждый раз лечение начинайте с Иисусовой молитвы: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя, грешнаго (грешную)». За тяжелобольного это может делать кровный родственник. Затем, когда вода закончится, ритуал повторите еще раз.

Т. А. Ликаровская, с. Ургуль, Новосибирская обл.

ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛА СПИНА ПОСЛЕ ТЯЖЕЛОЙ РАБОТЫ, НАДО ПОТЕРЕТЬСЯ О ДЕРЕВЯННЫЙ ЗАБОР ОБНАЖЕННОЙ СПИНОЙ. ТАКЖЕ СПИНА НЕ БУДЕТ БОЛЕТЬ, ЕСЛИ ПЕРЕКИНУТЬСЯ С БОКУ НА БОК ИЛИ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ В ДЕНЬ, КОГДА ВПЕРВЫЕ В ГОДУ УВИДЕЛ В НЕБЕ ЖУРАВЛЕЙ.

Домовой в облике отца приходил предупредить об опасности

История эта произошла с моей матерью лет 30 назад, когда они с отцом только поженились и родилась моя старшая сестра. Когда Жене было месяца 3-4, она приболела. Мама решила сходить с сестрой в больницу, начала собираться, как вдруг в дверном проеме комнаты появляется отец. Стал на пороге и говорит: «Ты никуда сейчас не ходи, на улице холодно, а я еще немного побуду на работе, потом заведу машину и отвезу вас». Развернулся и ушел. Ну а мама так и сделала, как он сказал. Прождала отца весь день, но тот так и не пришел. Естественно, она разозлилась. И, когда вечером папа вернулся домой, она накричала на него. Отец ничего не понимал. Дело в том, что весь день он был на работе и никуда не отлучался! Когда рассказали об этом случае бабушке (папиной маме), она сказала, что это был домовой в облике отца. Приходил предупредить и уберечь от опасности, которая могла бы случиться с мамой и сестрой в тот день, если бы они пошли в больницу.

Кирилл, Тульская обл.

Ногти на ночь лучше не стричь

Считается, что в ногтевых пластинах сосредоточена жизненная энергия и если стричь их в неподходящее время, можно привлечь беды и несчастья. Ведь в темное время суток активизируются злые духи и человек становится уязвимым для них.

* В семейных отношениях может начаться разлад, если подстригать ногти с 6 до 7 вечера. И восстановить взаимопонимание будет непросто.

* Лучше не стричь ногти с 8 до 9 вечера, чтобы не навлечь неудачи на родных людей.

* Отношения с любимым человеком могут испортиться, если подстригать ногти с 9 до 10 вечера.

* Если стричь ногти с 7 до 8 вечера, можно разрушить дружбу. Есть высокая вероятность, что очень близкий человек совершит неприятный поступок.

* Подстригая ногти с 10 до 11 вечера, можно отпугнуть удачу, могут начать преследовать неприятности.

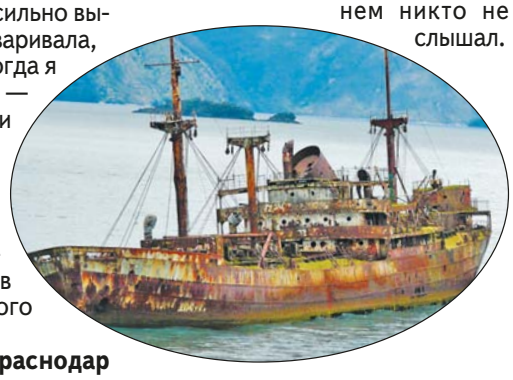
* Проблемы могут возникнуть и на работе, если подстричь ногти с 11 до 12 часов ночи.

Ей-богу, правда!

Корабль вернулся через 90 лет

Кубинская береговая охрана заметила корабль вблизи военной зоны, он направлялся в сторону Гаваны. Пограничники попытались связаться с экипажем, но без результатов.

Тогда направили к кораблю патрульные катера. Но достигнув судна, патрульные сильно удивились. Это был корабль Cotopaxi, пропавший больше 90 лет назад. На борту не было ни души. Патрульным удалось найти бортовой журнал. Записи в нем предшествовали моменту исчезновения. 29 ноября 1925 года Cotopaxi покинул Южную Каролину и отправился к берегам Кубы. Через два дня корабль пропал. И 90 лет о нем никто не слышал.



Такая история — *Из почты «Айболита»*

Не надо меня обижать...

Я никогда не была суеверным человеком. Но то, что происходит в моей жизни, трудно принять за совпадения.

Дело в том, что если меня кто-нибудь обижал и я при этом плакала, то все обидчики были жестоко наказаны. Первый раз меня обидела жена моего двоюродного дяди. Она уезжала в Прибалтику за обновками, я осталась с их годовалой дочерью на хозяйстве. По приезде, в знак благодарности, тетка подарила мне воротник с муфтой (тогда еще такое носили) и шапочку с шарфиком. А через какое-то время все это у меня забрала. Мне было очень обидно, слезы лились из глаз. А потом мы узнали, что ее арестовали и посадили на 5 лет. Дядя ее бросил и женился на другой.

Второй случай произошел, когда у меня уже было двое детей. Работа у меня была связана с разъездами. И я пустила на квартиру учительницу, чтобы присматривала за детьми. И вот как-то приезжаю в двенадцатом часу ночи, а дома веселье. В одной комнате пирушка с мужиками, а в другой — мои дети с еще одним мальчиком (сыном подружки квартирантки). На другой день я Вику выгнала, а она в отместку начала строить козни и сплетничать. До слез меня довела. Через несколько месяцев встретила ту самую подругу Вики и от нее узнала, что Вика погибла. Отдыхала по путевке в Крыму, шла мимо новостройки, и ей на голову упал большой камень...

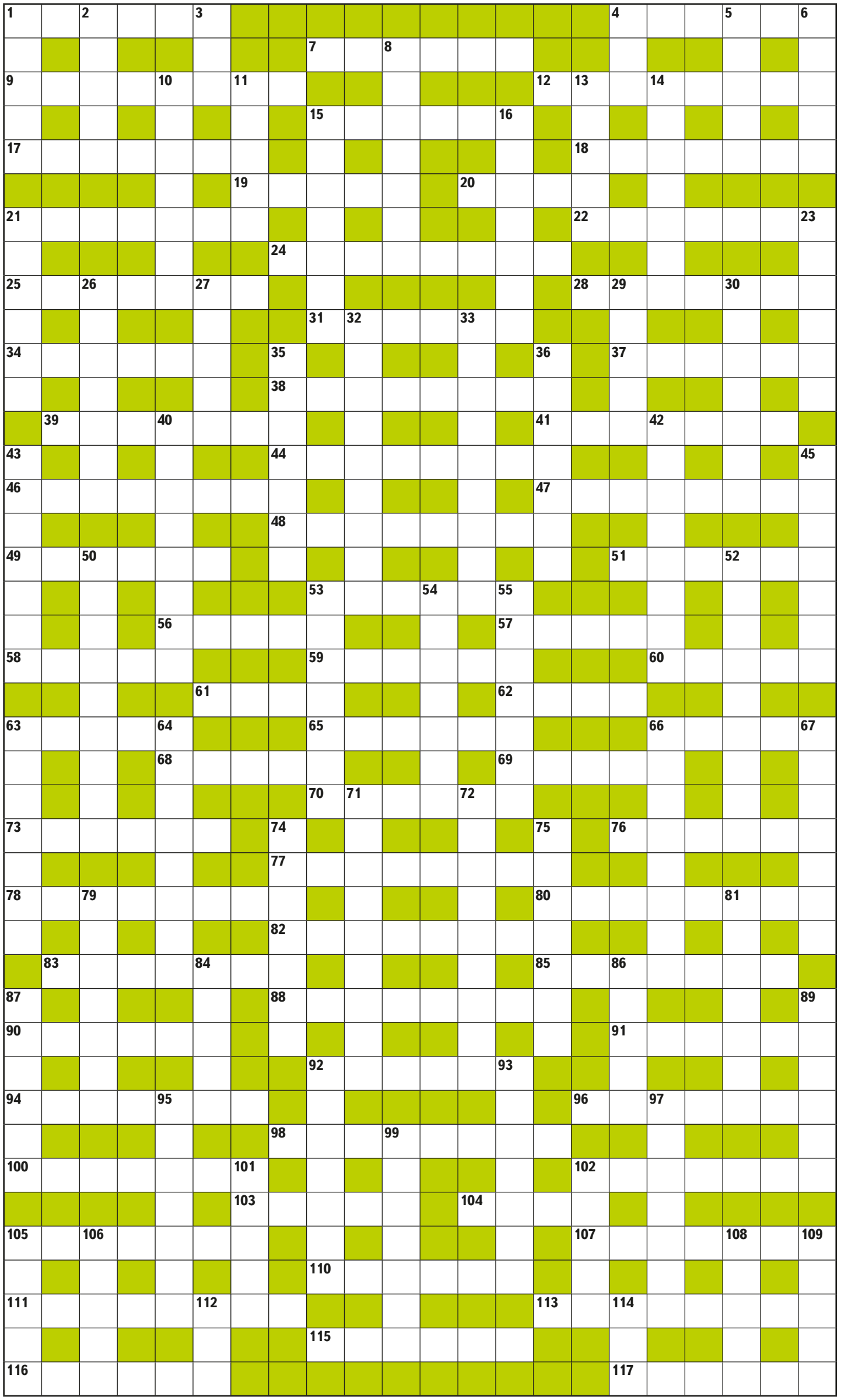
И еще случай. Как-то у подруги я познакомилась с мужчиной, он был моряком. Саша мне очень понравился: обаятельный, с ямочкой на подбородке, с милой улыбкой. Вскоре мы стали жить вместе. Все бы хорошо, но он стал сильно выпивать. Я с ним и разговаривала, и умоляла.. Но, увы... Тогда я поставила ультиматум — или бросает пить, или уходит. Саша обиделся и ушел жить на корабль. Я страдала, плакала... Через какое-то время подруга сообщила, что Саша, находясь в море, умер от сердечного приступа.

Ксения, Краснодар

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Покрывало для коня. **4.**Фиговое прикрытие статуи Аполлона. **7.**Синтетика, что не мнется. **9.**Ребенок-юла. **12.**Родной город Садко-гусляра. **15.** И полынь, и репей. **17.**Оппонент прокурора. **18.**Облачко с текстом в карикатурах. **19.**Болгарская прорицательница. **20.**Ошейник вола. **21.**Яма на месте взрыва. **22.**Дырявая кухонная посудина. **24.**Размещает изделия по коробкам. **25.**Признак генеральских штанов. **28.**«Ментовская» роль Владимира Конкина. **31.**Размер заработной платы. **34.**Имя литератора Сент-Экзюпери. **37.**Узбекская лапша. **38.**Отправитель письма. **39.**Посыл шайбы сквозь поле. **41.**Вещи для свалки. **44.**Сценка с Бимом и Бомом. **46.**Видимое благополучие (разг.). **47.**Питательная среда. **48.**Спец в языкознании. **49.**Кухонный предмет одежды. **51.**Отчий край. **53.**Полуостров в Мексике. **56.**Созвездие с поясом. **57.**Прутья для плетения. **58.**Палка в воротах. **59.**Рабыня из сериала. **60.**Плакат на тумбе у театра. **61.**Результат работы волшебника. **62.**«Кокон» для сломанной ноги. **63.**Косметика-порошок. **65.**Краска для щек. **66.**Домашний алкоголь. **68.**Тонкая подсказка. **69.**Процесс создания траншеи. **70.**Череда дуговых сводов. **73.**Знаток искусства ведения боя. **76.**Добытчица молока на ферме. **77.**Потеря нокаутированного. **78.**Баталия, битва. **80.**Изоляция больных на время. **82.**Активист в классе. **83.**Город с музеем Аркадия Гайдара. **85.**Дамочка с наглецой. **88.**Роща, увешанная сережками. **90.**Фасон пальто. **91.**Зимняя шапка. **92.**Столица в СНГ. **94.**Лисенок или тигренок. **96.**Площадка для строящегося судна. **98.**Полоска металла или дерева. **100.**Едкий натр. **102.**Басовая медная труба. **103.**Звезда фильма «Брак по-итальянски». **104.**«А сама-то величава, выступает будто...». **105.**Адрес песенной Олеси. **107.**Очередной заход. **110.**Ковбойские штаны. **111.**Старт поезда. **113.**Безотчетное чувство матери. **115.**Колпак торшера. **116.**Кинопес Юрия Никулина. **117.**Одежда для сна.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Дочка польского барина. **2.**Наш изобретатель радио. **3.**Молитва «... Мария». **4.**Промысел с сетями. **5.**Тезка казака Бульбы. **6.**Чан для квашения капусты. **8.**Безносая жертва рынка. **10.**Отрезок времени. **11.**Молодняк на пасеке. **13.**Круговая линия укрепления. **14.**Плата за статью. **15.**Страда на лугу. **16.**Потребительская тара. **21.**Возвышенность с Селигером. **23.**Место причала судов. **26.**Африка как часть суши. **27.**«Уши» подлодки. **29.**Бог, у которого Магомет — пророк. **30.**«Синьор» из теплицы. **32.**Колючий кустарник. **33.**Девушка, от которой глаз не отведешь. **35.**Единица давления. **36.**Пламенное чувство. **40.**Актер, сыгравший Высоцкого. **42.**Деревенская птаха. **43.**Торжественный финал. **45.**Сердце штата Джорджия. **50.**Средоточие инфекции. **52.**Лампочка на панели приборов. **53.**Молодая спортсменка. **54.**Вкалывает до седьмого пота. **55.**Река с великолепным водопадом. **63.**Бурное возражение. **64.**Противопоставление (книжн.). **66.**Многострадальный человек. **67.**Дева с путеводной нитью. **71.**Широкие низкие сани. **72.**Доклад разведчика. **74.**Коллежский чиновник. **75.**Рельефная картина на куске металла. **79.**Машинный узел. **81.**Часовой «пульс». **84.**Большие пельмени на пару. **86.**Звук поглощения чипсов. **87.**Древний родственник. **89.**Мягкая окрашенная козья кожа. **92.**Главный город Сербии. **93.**На руках и ногах арестанта. **95.**Тренировка легавых. **97.**Врач — сторонник традиций. **99.**Певица Людмила... **101.**Рядовой служащий конторы. **102.**Поп-провокатор. **105.**Дверное отверстие. **106.**«Простофиля» в царстве растений. **108.**Десять центнеров. **109.**Цветок на клумбе. **112.**Преступник в горящей шапке. **114.**Первое на обед.



История любви

Без Галы не было бы Сальвадора Дали...

Как русская девушка Лена со скромными внешними данными создала самого известного художника XX века.

Родом из России

Ее настоящее имя Елена Ивановна Дьяконова. Родилась она в Казани 126 лет тому назад. У нее было два старших брата, Вадим и Николай, и младшая сестра Лидия. Официально отцом девочки считается мелкий чиновник Иван Дьяконов. Но есть версия, что она была внебрачным ребенком богатого московского адвоката Дмитрия Гомберга, с которым ее мать открыто сошлась уже после смерти Дьяконова в 1905 году.

В семье Елену с детства звали Галей, сокращенно Гала. А так как имя Елена девочке категорически не нравилось, она стала представляться Галей или Галой. Уже потом первый муж станет называть ее Гала («праздник» по-французски) с ударением на последний слог. Это имя останется с ней на всю жизнь.

Первый муж — поэт Поль Элюар

В 1912 году семья отправила Галу на лечение от туберкулеза в Швейцарию. В санатории она познакомилась со своим первым мужем — французским поэтом Полем Элюаром. Точнее, звали его Эжен Эмиль Поль Грендель. Псевдоним ему придумала Гала. Этот брак станет для нее жизнеопределяющим. Во-первых, потому что с Элюаром она впервые осознала свою способность влиять на талантливых людей и помогать им развиваться в творчестве. А во-вторых, именно Поль Элюар познакомит Галу с каталонцем, ставшим смыслом ее жизни.

Плохая мать и неверная жена

В браке с Элюаром Гала родила дочь Сесиль. Но когда девочке было 11 лет, Гала бросила ее с отцом, чтобы переехать к Дали. После этого Сесиль уехала к бабушке по отцовской линии в Париж и видела мать один-два раза в год.

Гала была женщина-огонь, женщина-праздник. Ей никогда не хватало внимания, любви и восхищения только одного мужчины. Спонтанная, амбициозная, тщеславная, своенравная и неукротимая, она не давала мужчине расслабляться рядом с собой. «Я никогда не буду просто домохозяйкой. Я буду много читать и делать все, что захочу, но при этом сохранять привлекательность женщины, которая себя не перетруждает. Я буду, как кокотка, сиять, пахнуть духами», — таковы были планы Галы на жизнь, которые она впоследствии воплотила. И хотя, по свидетельству современников, она даже в молодости не была красива, в обществе умела произвести фурор. Все благодаря непоколебимой уверенности в себе и своих чарах, а также умению интриговать публику. Она появлялась в костюме от Шанель с колодой карт в сумочке и, объявив себя медиумом, принималась предсказывать будущее. Мужчины называли ее колдовской славянкой и реагировали на нее так, словно действительно пребывали под действием магии. А вот муж на ее фоне был недостаточно ярким, и вскоре она завела роман с художником Максом Эрнстом, не скрывая отношений от супруга. Более того, некоторое время вся троица жила вместе. Но Элюар никогда не воспринимал соперника как угрозу, не веря, что он сможет разрушить их брак.

> ГАЛА БЫЛА НЕОБЫЧНОЙ ЖЕНЩИНОЙ. МУЖЧИНЫ ВСЕГДА НАХОДИЛИСЬ ПОД ЕЕ НЕЗРИМОЙ ВЛАСТЬЮ. ОДНИ ВЛЮБЛЯЛИСЬ БЕЗ ПАМЯТИ, А ДРУГИЕ НЕНАВИДЕЛИ ЗА СИЛУ И УМЕНИЕ ВЛИЯТЬ НА ЛЮДЕЙ.

Это была любовь с первого взгляда

В мае 1929 года Дали исполняется 25 лет. Красив, харизматичен, талантлив, но с женщинами не везет. Ходили слухи, что в свои 25 лет он все еще был девственником.

Летом 1929 года Сальвадор пригласил нескольких друзей провести лето в своем доме в Кадакесе. Среди них был и Поль Элюар с женой и дочерью. 35-летняя Гала, не обладая особенными внешними данными, умудрялась концентрировать на себе внимание всех мужчин. Раскрепощенная, умная, умеющая вставить острое словечко, она, возможно, не желая того, влюбила в себя Сальвадора практически с первого взгляда.

Привыкший к временным романам своей жены Элюар был уверен, что и эта связь долго не продлится. Но Гала моментально приняла самое важное в своей жизни решение — отказалась от богатого и успешного Элюара в пользу нищего, никому не известного Дали.

Гала обменяла шикарную парижскую квартиру на хижину в каталонской рыбацкой деревне. Но она не собиралась там прозябать долго. Именно в молодом Сальвадоре она увидела тот «материал», который позволит ей создать гения, реализовав собственные амбиции. И некоторое сумасшествие, зарождающаяся эксцентричность Дали были ей только на руку. Чутье ее не подвело...

Сначала они считали копейки...

Наверное, только ради Сальвадора ухоженная, привыкшая к дорогим нарядам Гала могла стать и кухаркой, и домработницей, и экономкой в одном лице. У нее самой не было никаких доходов, а картины Дали продавались довольно слабо. К тому же художник умудрился поссориться со своим отцом, уважаемым нотариусом Кадакеса. Родитель отрекся от сына из-за надписи, которую тот сделал на своей картине: «Иногда я с наслаждением плюю на портрет моей матери». Отец даже запретил местным жителям сдавать жилье Дали. Но все же одна женщина, которая знала Сальвадора с детства, решилась сдать семье маленькую лачужку недалеко от Кадакеса.

Это потом, разбогатев, Дали и Гала купят несколько рыбацких лачуг, объединят их и превратят дом в произведение дизайнерского искусства. А пока они жили на 16 квадратных метрах, экономили каждую копейку и делали первые шаги на пути к всемирной славе.

Уверенность Галы в гениальности Дали придавала ей силы, и она решительно открывала двери галерей, преподнося рисунки Сальвадора именитым французским галеристам как новую веху в сюрреалистическом направлении. В итоге Гала все-таки добилась договора о первой персональной выставке, которая состоялась в июне 1931 года. Все представленные картины понравились не только зрителям, но и критикам.

Из неизвестного художника в мультимиллионера

Для популяризации своего протеже Гала использовала все возможные методы, в том числе платила газетным критикам, чтобы они создавали из Дали образ модного художника.

> НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ТВОРЧЕСКОЙ ЖИЗНИ ДАЛИ ГАЛА БЫЛА ЕГО ЕДИНСТВЕННОЙ ЖЕНЩИНОЙ-МОДЕЛЬЮ. ХУДОЖНИК ИЗОБРАЖАЛ ЖЕНУ ПОЧТИ НА ВСЕХ КАРТИНАХ.

И это приносило великолепные плоды. Уже в начале 1930-х картины Дали раскупались через полчаса после открытия выставки.

Сам Дали буквально дышал своей музой и честно признавал ее невообразимый вклад в его популярность. Многие из своих картин он подписал «Гала Сальвадор Дали», причем слово «Гала» было больше, чем его собственное имя.

К началу 1940-х Гала превратила никому не известного художника в мультимиллионера. Увидев, какого успеха добился его сын, отец Дали сменил гнев на милость и первым сделал шаг навстречу, приняв в том числе отношения с разведенной русской женщиной.

В 1958 году Дали и Гала наконец поженились в часовне Ангела, недалеко от Жироны. А еще через 10 лет художник купил жене замок в Пуболе (округ Жирона). Не изменяя своему эксцентричному нраву, Гала решила, что Дали не может войти туда без ее разрешения. А Дали это нравилось. Ведь всякий раз он, как отважный рыцарь, должен был добиться расположения своей дамы сердца.

С уходом Галы погасла звезда Дали

Увы, молодость ускользала от некогда роскошной пары. Особенно это было заметно у Галы. Она всеми силами старалась удержать былую привлекательность. Делала многочисленные пластические операции, содержала молодых любовников, дарила им машины, картины, устраивала откровенные вечеринки в своем замке. Конечно, на все это, включая азартные игры, к которым Гала была неравнодушна, требовались огромные средства. Она заставляла Дали работать буквально сутками, чтобы обеспечивать ее прихоти.

Гала скончалась в 1982 году от остановки сердца. Ей было 88 лет. Несмотря на то, что к старости их отношения не были уже столь же нежными и трепетными, как в молодости, с уходом Галы погасла и звезда Сальвадора Дали. Кажется, что всю свою жизнь он писал только для нее и ради нее. После смерти своей волшебной музы он потерял вдохновение и уже не мог писать картины. Дали пережил свою Галу на 7 лет. Остаток жизни он провел в ее замке.

Для настроения чаще смотрите на небо!

ОВЕН Впустите в дом кусочек лета! Не важно, будут это горшок с цветком, ваза с букетом или пучок душистой зелени... Кстати, зеленый цвет помогает снять усталость. Яркая тарелка с сочными фруктами на столе тоже поднимет настроение. А чтобы быстро взбодриться в жару, опустите руки на несколько секунд в ледяную воду.

ТЕЛЕЦ Ну вот, тучи рассеялись! Можно смело браться за дела, которые еще вчера казались неподъемными. Одно но... Берегите поясницу, не стойте на сквозняке, не поднимайте тяжестей. На всякий случай хороший рецепт для компресса: 1 ст. ложку меда смешайте с 1 ст. ложкой уксуса. Смесь выложите на подвяленный капустный лист, приложите к больному месту, утеплитесь — и в постель.

БЛИЗНЕЦЫ В ближайшее время вас ждет круговорот событий, которые изменят жизнь. За что ни возьметесь, будет получаться. Несмотря на плотный график, старайтесь каждую минуту проводить в кругу семьи — это придаст вам еще больше энергии. Кстати, здоровье и бодрость духа зависят и от правильного питания. Налегайте на свежую капусту, курочку, печень. И в любое время суток щелкайте орехи: они чистят мозги, дарят заряд сил.

РАК В вашей жизни не так много людей, которых вы можете назвать своими. Скоро станет ясно, кто вам действительно друг, а кто лишь притворяется. Здоровье не преподнесет никаких сюрпризов. Единственное пожелание — выпивать полчашки воды через каждый час, чтобы обезопасить себя от обезвоживания. Это, в первую очередь, касается тех, кому за... Ведь с возрастом притупляется чувство жажды.

ЛЕВ Жизнь будет напоминать езду на велосипеде: чем медленнее едете, тем больше рискуете упасть. И наоборот — набрав скорость, поймете, что с легкостью преодолеваете все преграды. И помните: нет лучшего антидепрессанта, чем хорошая музыка, чашка чего-нибудь горячего и люди, которым не все равно, что у вас на душе.

ДЕВА Раздражают даже родные люди? Попробуйте «запить» те проблемы, которые не дают вам жить спокойно. Перед тем как ответить на выпады и претензии окружающих, спокойно выпейте чашку чая. Перед тяжелой физической работой полезно перекусить свежими овощами. И не забывайте по утрам пройтись босиком по целительной росе.

ВЕСЫ Научитесь радоваться мелочам, и жить станет намного проще. Наслаждайтесь своими ошибками и неудачами, будьте благодарны за то, что вы усвоили урок. И самое главное — делайте то, что вам нравится! О здоровье. Лето — прекрасное время, чтобы похудеть. Откажитесь от тяжелой и жирной пищи. Пусть на завтрак у вас будут ягоды, в обед — окрошка, а на ужин — салат из свежих овощей и зелени, приправленный оливковым маслом.

Мужчины прибыли с Марса, женщины — с Венеры, а есть такие люди, которые с Луны свалились!

СКОРПИОН Не давайте выхода собственной агрессии и грубости. Сейчас люди идут не к вам, а от вас, так что не отпугните самого родного человека. Выше голову! Психологи выяснили: когда человек вспоминает счастливые моменты, он смотрит вверх, а о грустном говорит, потупив взгляд. Хотите поднять настроение — чаще смотрите на небо.

СТРЕЛЕЦ Не позволяйте пользоваться вашей добротой. Некоторым действительно нужна поддержка, но кое-кому стоит проявлять больше самостоятельности. Не забывайте о своих интересах и не действуйте им в ущерб. Лучше позаботьтесь о здоровье. И даже если ни на что не жалуетесь, начните бегать по утрам и делать зарядку. Организм отблагодарит отличным самочувствием.

КОЗЕРОГ Будет здорово, если удастся выбраться за город, на речку... Вам очень нужна перезагрузка, чтобы снова штурмовать вершины. Но не сидите на холодных ступеньках, иначе ждите «в гости» цистит. На всякий случай хороший рецепт: залейте 1 ст. ложку толокнянки 3 стаканами холодной воды, доведите до кипения и варите, пока жидкость не выпарится, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

ВОДОЛЕЙ То, что для вас важно сейчас, завтра не будет иметь никакого значения. Не пытайтесь торопить события, все должно идти своим чередом. Элеутерококк поможет справиться с любыми стрессами. Жара тоже стресс для организма. Принимайте настойку элеутерококка по 25-30 капель ежедневно в течение 2 недель. Можно добавлять ее в утренний чай.

РЫБЫ Вы крутитесь как волчок! Ну зачем же хвататься за неподъемные дела по принципу авось вытяну?! Пора остановиться! А набраться сил поможет специальное ежевечернее упражнение: встаньте перед окном так, чтобы видеть луну, протяните к ней руки. Представьте, как ее живительная энергия через ладони наполняет и успокаивает вас.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит
Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи
Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России
Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто
Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412
Подписку можно оформить на сайте podpiska.pochta.ru по индексу П3412

Стихи наших читателей

Ненужной стала...

Несла работу преданно,
старалась,
Считала, что оправдано
доверие.
Но вышло так, что
я ненужной стала...
Такая вот двойная
бухгалтерия.
Слова швыряли, будто в речку
камень,
Обида разошлась широкими
кругами,
Хоть было сказано немало
в оправданье,
Есть «правда» и другая,
но она не с нами.
Волна, побушевав,
со временем угаснет,
А камень тот теперь на дне
лежит,
От болей разных доктор
помогает,
А кто спасает сердце
от обид?

Галина Кликина, Курск

До первого цветка

Когда меня болезнь
свалила,
Смеялось небо свысока,
И я уверенно решила
Дойти до первого цветка.
Саму себя мне было жалко.
Я поднялась как на пожар.
Дошла. И первую фиалку
Увидела как ценный дар.
Согрели возрожденья слезы...
Весна, дыхание земли...
Напрасно срезанные розы
К постели люди принесли.

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

В следующем номере читайте:

✓ **Когда надо поспешить к врачу**
Упал, ушиб колено...

✓ **Есть такая болезнь**
Кардиоспазм — сужение пищевода.

✓ **Для гипертоников, и не только**
Почему звенит в ушах.

✓ **Эксперимент**
Месяц без сладкого: хороший холестерин и нет давления.

✓ **На приёме у уролога**
Когда нельзя терпеть...

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
Учредитель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ
355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Общий тираж **101980** экз. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 07.07.2021 г.
Подписано в печать 30.06.2021 г. в 16.30.
По графику в 17.00

№14 (646)
Тираж 82980 экз.
Заказ №537
Объем 6 п. л.
18+